KİŞİSEL GELİŞİM

ARADIĞIM KİTAP İŞTE BU



ERDİNÇ ÜSTÜNDAĞ

Psikolojik Danışman ve Kişisel Gelişim Uzmanı

AVRUPA YAKASI

ARADIĞIM KİTAP İŞTE BU

Erdinç Üstündağ

Psikolojik Danışman ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Yayın No: 41

Aradığım Kitap İşte Bu

Erdinç Üstündağ

Genel Yayın Yönetmeni / Ahmet İzci

Editör / Ünal Bolat

İç Tasarım / Adem Şenel

Kapak / Yunus Karaaslan

Baskı - Cilt / Kenan Ofset

Davutpaşa Cad. Güven San. Sit.

C Blok No: 258 Topkapı-İstanbul

(Tel: 0212 613 31 20)

1. Basım, Şubat 2013

İstanbul, Şubat 2013

ISBN: 978-9944-979-70-2

T. C. Kültür Bakanlığı Sertifika No:14111

Avrupa Yakası Yayınları, İlgi Yayınlarının markasıdır.

Avrupa Yakası Yayıncılık

Çatalçeşme Sokak. No: 27/10

Cağaloğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 526 39 75

Belgegeçer: 0212 526 39 76

www.avrupayakasiyayinlari.com

www.ilgikultur.com

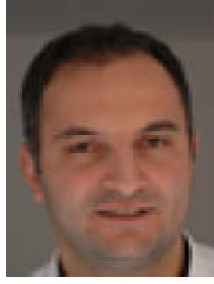
e-mail: info@ilgikultur.com

ARADIĞIM KİTAP İŞTE BU

Erdinç Üstündağ

Psikolojik Danışman ve Kişisel Gelişim Uzmanı





Psikolojik Danışman ve Kişisel Gelişim Uzmanı Erdinç Üstündağ kimdir?

Almanya doğumludur. İlköğretim okulunu Türkiye'de Malatya'da tamamladı. Eğitimine daha sonra Almanya'da devam ederek Psikolojik, Kişisel ve Mental Eğitimlerini Almanya´da tamamladı. Bu alanda NLP, YOGA, HİPNOZ eğitimi aldı.

Psikoloji ve Kişisel Gelişim Uzmanı olarak Avrupa Psikoloji Merkezini kurdu. Avrupa'nın 15 ülkesiyle çalışmaya başladı. İstek üzerine Azerbaycan'a da psikoloji ve eğitim danışmanlığı ve kekemelik üzerine hizmet sundu.

Psikolojik konulu makaleleri ulusal ve yerel medyada yayınlandı. STV, FOX Türk, SHOW Türk, TGRT EU, Kanal 7 Int, ATV Avrupa, Euro D, Euro Star, TRT kanallarında değişik zamanlarda uzman konuk olarak programlara katıldı.

Değişik konularda ve yerlerde seminerler, eğitim konferansı, kişisel gelişim toplantılarında uzman olarak görev aldı. Özel ve kamu kurum ve kuruluşlarında, değişik şirketlerde mentörlük yaparak personel ve yönetici motivasyonu kursları düzenledi.

Kekemelik üzerine hizmet sunarak on günde kekemeliğe son vermeyi başardı ve başarısını televizyonda canlı yayında ispatladı. Çok sayıda ulusal ve uluslararası tanınırlıktaki sanatçı ve mankene "Kariyer Koçluğunda" bulundu.

Avrupa'da ve Almanya Kulüplerin futbolcularının bir kısmına danışmanlık hizmeti verdi.

Bütün bu görevlerine aktif olarak halen devam etmektedir. Kendisi çok sayıda derneğin üyesi, buna paralelde Fransa Türk Tabipler Birliği üyesi olan Psikoloji ve Kişisel Gelişim Uzmanı Erdinç Üstündağ Türkçenin yanında Almanca ve orta düzeyde İngilizce biliyor.

Eserimi aileme, meslek yaşantıma başladığım günden itibaren
sürekli yanımda bulunan ve destek olan eşime
ve oğlumuza ithaf ediyorum.

Önsöz

*

Şu an size kalbimi ortadan ikiye açsam da hangi duygular ile yazıma başladığımı bir gösterebilsem…

O kadar çok heyecanlıyım ve bir o kadar da mutlu… Malumunuz psikoloji, yani insanları anlama sanatı çok geniş kapsamlı olduğu kadar, çok da derin bir konudur.

Mesele, evvela kendimizi anlamaktan geçiyor. Bakın ben kendimi nasıl anladım?

*

Erdinç Üstündağ, bir gurbetçi ailenin çocuğuydu. Yani günümüzün modern söylemiyle Eurotürk, bir zamanların klasik söylemiyle Alamancı… Şimdiki tanımlamayla Avrupalı Türk vatandaşı…

Kim ne isim verirse versin beni ilgilendirmiyor…

Beni ilgilendiren ne biliyor musunuz?

Biz yüreği memleketi için çarpan, vatan topraklarını, ezan sesini özleyen, yolda TR plakalı bir kamyon görünce çevirip bir çay içen bir çocukluk döneminden gelen bir nesiliz.

Sonuçta ben ailemin ilk çocuğu olarak Almanya’da dünyaya gelmişim. Adımı da “er” ve “dinç” olsun diye “Erdinç” vermişler.

Doğumevinde hayata gözerimi açtığımda başucumda annem ve babam bir de Maria isimli Alman bir ebe hanım varmış sadece…

*

Ah o yıllar… Buralarda Türk marketlerinin olmadığı yıllar… Dil bilmezlik sebebiyle şeker yerine tuz alınan yıllar Bir teyze pasta yapmış zavallım, tuzlu olmuş, ne bilsin şeker yerine tuz koymuş içine… Evlerde banyo bulunmuyordu iyi mi? Yıkanmayı bilmiyordu burada insanlar… Gurbetçi aileler evde leğende yıkanırdı o yıllarda

Türkiye’den izin dönüşünde bulgurunu da alıp getirdikleri dönemlerdi. Hatta bağ ve bahçelerimizde yetiştirilen kiraz veya kayısılar var ya… İşte espri ile derlerdi ki o yıllarda:

“Bunların iri ve iyileri Avrupa’ya gider… Allah Allah bizde mi iyiydik ki Avrupa’ya gittik?”

*

Malum o yıllarda iletişim de şimdiki gibi değil… Mektup yazarsınız iki ayda gider, komşudan telefon açmak ise çok lüks bir duygudur.

Örneğin benim ilk resmim Türkiye’ye gönderilip de Türkiye’de hasretle bekleyenlerin ellerine ulaştığında ben iki aylık olmuşum.

Allaha şükür, imkânlar dâhilinde hasbelkader büyüdük.

*

İki yaşımda iken pastam bölünmüş ve bir kardeş gelmiş evimize… Daha da pastayı kimselere böldürmedim.

Şimdiki gibi yeni mobilyalar dizili evler yoktu o yıllar. Eskiciden alınan ve şimdi adına ikinci el denilen müstamel dedikleri eşyalar ve hatta sokağa atılan kimi kullanılabilir eşyalar ile hayatını idame ettirenler vardı.

Gerçekten anlatması bile zor günlermiş o yıllar… Bazen kendime, “şimdikiler her şeye sahip de ne kadar mutlu?” diye sormadan geçemiyorum.

Çünkü o zamanlar, hafta bir gün radyoda 15 dakika Türkiye’nin sesini duyacağız diye kimseden çıt çıkmazmış. O yıllarda misafirliğe gitmek randevusuz ve rezervasyonsuzmuş. Bazen sohbetin tadına doyamaz, sabahlara kadar oturup sabah da işe uykusuz ama o mutluluk içersinde giderlermiş. Böyle anlatırdı eskiler…

*

Neyse… Benim hayat çizgim okul çağında Türkiye’den geçecektir…

Çünkü ailem beni okumam için Türkiye’de bırakır.

“Aman çocuk Türkiye’de okusun eline bir ekmek alsın. Nasıl olsa biz de çok sürmez temelli döneriz bu gurbetten”

Bu duygu vardır gönüllerinde. Ben ne olacağım peki? Türkiye’de, akrabaların yanında kalarak ilkokula başlayacağım.

Annem babam Almanya’da gurbette, ben ise ülkemde ikinci gurbeti yaşıyorum… Bu eziklik ve hasret duyguları içinde bitirdim beşinci sınıfı ve hiç unutamadığım o çocukluk yıllarımı.

Lakin evdeki hesap çarşıya uymadı ve bizimkiler Türkiye’ye temelli dönemediler.

Ne olacaktı şimdi?

Ne olacak, Erdinç Almanya’ya dönecekti. Kabak yine benim başıma patlamıştı anlayacağınız… Bu arada içimde kalan ukde gibi çıkmak bilmiyordu ağzımdan kelimeler… Kekeliyorsun sen diyorlardı bana… Ezkaza biri gelip de adres sorarsa, sorduğuna soracağına pişman oluyordu kekemeliğim sebebiyle. Ama ben ne yapayım suç benim miydi?

Beni o halde alıp götürdüler tekrar Almanya’ya… İyi de bende Almanca yok ki… Ben Türkçe biliyorum. Türkçe ile de bu gurbette olmuyor. Burada büyüseydim bülbül gibi şakırdım Almancayı… Ama hayat devam ediyordu elbette. Beşinci sınıftan “devam” dedik Almanya’da öğretime…

*

“Sen misin beni döndürüp duran dünya?” dedim içimden…

Almanca kurslarına yazıldım… Kesmedi, ardından İngilizce kursları… Sanki sonradan görme gibi nerede bir kurs var, orada ben vardım…

Her türlü enstrüman kursu bana uyardı… Ailemizin maddi durumu da eskisi gibi değildi. E yıllardır çalışıyorlardı, olsun o kadar…

Flüt kursu mu dersiniz, piyano kursu mu? Bir sürü aktivite ilgi alanımdı…

Ama şu kahrolası kekemelik bir türlü yakamı bırakmıyordu. Lakin kendime öyle özgüvenim var ki “ben bunu da yeneceğim” diyorum içimden. İnat ettim içimden… “Şimdi konuşamıyorum fakat bir gün gelecek konuşma üzerine seminerler vereceğim. Başınızı şişirene kadar konuşacağım”

Sınıfta kekeme bile olsam söz istiyor ve “dinlemek istemeyen çıkar gider” pervasıyla konuşuyordum…

Bu arada Almanca ve İngilizce yavaş yavaş açıyordu beni.. Eğitimim de aksamadan devam ediyor, tabii ki Almanya’da…

Hayır, baba parasıyla sadece kurslara gidip eğitim ile yetinmiyorum. Ne tür bir iş bulursam saldırıyorum öğrenciliğimi etkilemeyecek şekilde… Tabii ki hepsi alnımın teriyle ve namusumla…

Fırınlarda ekmek mi satmadım, ekmek mi dağıtmadım marketlere? Terzilik yaptım öğrenci iken… Müzikle uğraştım dilim kekemeyken… Temizliğe gittim, gazete dağıttım… Neler yaptım neler… Bunlarla para kazandım ben… Kazanmayı öğrendim…

Sonra bu özgüven benim, çok konuşmak zorunda olduğum psikolojiye gönül vermemi sağladı. Psikoloji eğitimi almaya yönlendirdi. Mademki psikolojik arenada olacaktım, bu alanda da bilmediğim olmamalıyıydı…

Kişisel Mental Gelişim eğitimlerimi Almanya’da tamamladım. Bunun yanında daha yararlı ve daha etkili hizmet verebilmek için Yoga, NLP ve Hipnoz Eğitimleri aldım.

Enerjiktim… Heyecanlıydım… İddialıydım… Olacaksam halkıma ben yardımcı olmalıydım bu konularda… Fakat bu sadece benim çevremle sınırlı kalmamalıydı… Ulaşabileceğim her yer benden hizmet alabilmeli, ben her yere hizmet ulaştırabilmeliydim.

*

Çok şükür işimize verdiğimiz önem, inanç ve insanımıza saygımız ve sevgimiz sebebiyle şu an Avrupa'nın 15 ülkesiyle çalışan bir psikoloji merkezi oldu Avrupa Psikoloji Merkezimiz…

İnanın içimdeki istek bitmedi daha… Çalışmalıydım. Daha çok insana, daha çok benim gibilere ulaşmalı ve onların özgüveni olmalıydım. Ve inanıyorum ki, inşallah çok insana daha yardımcı olacağım gerçekten…

Bizim, Fransa şubemiz ve Türkiye temsilcimiz var. Psikolojik konuları ulusal ve yerel gazetelerde birçok makale olarak yazdık ve yazmaya devam ediyoruz.

Birçok seminer, eğitim konferansı, kişisel gelişim toplantılarında uzman olarak bulunduk.

Özel ve kamu kuruluşlarında mentör olarak personel ve yönetici motivasyon kursları düzenledik.

Bunların yanında çok sayıda sanatçı, manken ve iş adamına kariyer koçluğu, profesyonel futbolcularının bir kısmına danışmanlık hizmeti sunduk ve sunmaktayız.

Resmi panellerde psikoloji koçu olarak görev aldık ve almaktayız. Bazı sosyal derneklerin ve buna ek olarak Fransa Türk Tabipler Birliği'nin üyesi olduk.

STV, TRT INT, FOX Türk, SHOW Türk, TGRT EU, KANAL 7 Int, ATV Avrupa, EURO D ve Kanal Avrupa kanallarında program konuğu olarak defalarca bulunduk.

Avrupa Psikoloji Merkezi olarak şimdi diyoruz ki, "çocukken adres soranların psikolojisi bozulan o Erdinç, bugün çok şükür isteyen herkese kekemeliği on günde noktalamanın püf noktasını veriyor."

Bunu canlı televizyon kanalında da bizzat kanıtlayıp ispat etmiştir.

Çünkü biz hamd olsun, kekemeliği kendimiz yendik ve bugün kendim gibi olan kardeşlerimize psikoloji seansları vermeye başladık. Kekemelik sorunu yaşayan insanlara, "sizi en iyi ben anlarım" diyerek yardımcı oluyor ve bundan mutluluk duyuyorum.

Bu bir gururlanma meselesi değil, kendimize duyduğumuz özgüven ve tedirginlik yaşayan insanlarımıza moral ve motivasyondur.

Biz bu duygularla Avrupa Psikoloji Merkezi Eğitim Akademisi kurarak öğrencilere derslerinde psikoloji ve motivasyon konusunda da destek vermeyi amaçladık.

*

Bu anlamda bize güvenini esirgemeyen, 15 ülkeden seanslarımıza gelen değerli vatandaşlarıma, Türkiye'deki ve Avrupa'daki değerli yazılı ve görsel medya çalışanları ve kurumlarına, profesyonel kulüplere ve yöneticilerine, değerli meslektaşlarıma, çok değerli büyüklerime, özellikle kitap çalışması süresince medya danışmanlığımı yapan Alternatif Yayınevi sahibi Gazeteci Yazar Zekeriya Şahin Beyefendiye, kitabıma gönderdikleri değerli yorumlarıyla bizlere güvenini ve desteğini esirgemeyen değerli devlet büyüklerime, akademisyen, öğretim üyesi, spor, sanat ve iş dünyasının çok değerli mensuplarına teşekkür ediyorum.

*

Yine bu duygularla sizleri, rahatça, sakince duygunuzu frenlemeden okuyabileceğiniz ve önemli bulduğunuz noktaların altını çizeceğiniz evsafta bir kitap okumaya davet ediyorum.

Ümit ediyorum ki sizler bu kitabı baştan sona bitirdiğinizde "işte aradığım kitap bu!" diyeceksiniz.

Her şeyin gönlünüzce olması dileğiyle…

Erdinç Üstündağ

Psikolojik Danışman ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Merhaba…

Bu kitap, seni anlatıyor…

Bu kitapla kendini tanıyacak, kim olduğunu anlayacaksın.

"Gerçekten bu ben miyim?" diyeceksin.

Geleceğini güvenle kurgulama şansını yakalayacaksın.

Psikolojinin ne olduğunu ne olmadığını fark edeceksin. Zaten psikoloji de insan bilimdir… Örneğin bilgisayarın psikolojisi olmaz. Cep telefonunun dilinden anlamazsan ona söz geçiremezsin.

Ama bir kız arkadaşın, bazen yaptığın bir şakaya bile alınır. Gönlünü almak için ne diller dökersin…

Annene naz yaparsın da baban bakmaz hiç gözünün yaşına… Kesik atar bazen harçlığına… "Çalış da kazan!" deyiverir…

Derdin vardır, dağlar kadar… Ne kimseye anlatabilir, ne paylaşabilirsin… Bazen “niye yaşıyorum ki bu dünyada?” dersin…

Tuttuğun takım yenilir o sabah işe gidemezsin. Sanki o beleş golü sen yemişsin gibi…

Evde ailen anlamaz seni… Okulda öğretmen…

Sokakta gördüğüne de sen açılamazsın…

Ya da çiçeği burnunda yeni evli bir çift olmuşken ofsayda düşmüşsündür… Aradığın mutluluk çıkmaz cilve kutundan…

“Aaah ah… Benimkisi de kader mi?” dersin… Koca baskısı bir yandan, kaynana dırıltısı öte yandan şişirirler kafanı… Bir de kendi ailen “artık bizden çıktın” demez mi? Sorunlardan sorun beğen…

Futbolcusundur, teknik direktör gıcık çıkar. Patronsundur, elemanından vefa göremezsin. Annesindir, büyütmek için saçını süpürge ettiğin evladın, sana, sokakta gezdirdiği köpeği kadar değer vermez. Genç kızsındır, bir arkadaşın bile yoktur. Face’lerde sabahlarsın gönlünün beyaz atlı prensini yakalamak için… Ama hep karşına kazma tipler çıkar… Menfaatçi, sapık ya da aptal ve bencil şeyler…

“Uff içim karardı dostum… Kes tıraşı da sadede gel… Ne diyeceksen onu söyle” mi diyorsun?

Bak sana bir “insan” dosyası açıyorum… Harbi harbi “insan” dosyası…

Şöyle yavaş çevir sayfaları… Satırları sindire sindire oku.

Allah aşkına anlamadan geçme… Hatırım kalır… Düşün bak… Acelemiz yok… Sonuçta bizi bir hazine bekliyor dostum…

“Mutluluk hazinesi…”

Ama önce “insan”ı anlamak durumundayız…

İnsanı… Ve insan psikolojisini…

Sen hele bir kendini anla… Gerisi çok kolay çoook…

*

“İnsan” biyoloji kitaplarında “iki ayaklı, iki elli… ” diye başlar…

Haklısın…

Geçiyorum…

Anlatanların bile anlamadığı bu tür zavallı tanımlamalarla işimiz yok.

Hatta insanı “bilimsel” diye hayvana dayandırmak isteyenleri de kendi doğasına bırakmaktan yanayız…

Biz seninle “insan”ı tanımak ve tanımlamaktan öte “hangi insan?” sorusunun peşine düşelim, gel.

Hazine orada çünkü… Ama telaşlanma sakın…

Daha şimdiye kadar insanı, her yönüyle anlatabilen bir “insan” doğmamış anasından. Biz niye üzülüyoruz ki?

Yani yalnız değiliz dostum… Ama şunu da bilelim… İnsan, yaratandan başka kimsenin çözemediği her biri ayrı bir dünya olan mucize bir varlık.

Tıpkı senin gibi…

Seni de kimse çözemedi… Öyle değil mi? Kimse çözemiyor…

*

İnsan…

Kendinden öncekini, kendinden sonrakine bağlayıp…

Doğarken kendi ağlarken öldüğünde arkasından ağlanan muhteşem bir hayaldir.

İnsan cahildir… İnsan âlimdir… İnsan evlattır… Babadır… Annedir… Sevgilidir… Sevendir… Sevilendir… Terk eden ve terk edilendir ah…

Niye böyledir?

Çünkü insan çiğ süt emmiştir. Peki öyleyse dostum, biz bu kitapta nasıl bir insan arıyoruz?

Hangi insanı arıyoruz? Ya da aradığımız insan nasıl olmalıdır?

Kimine göre akıllı, kimine göre zengin, kimine göre güzel, kimine göre soylu, kimine göre yakışıklı, kimine göre dindar, kimine göre gaddar, kimine göre acar, kimine göre açıkgöz, kimine göre hoşgörülü… Say sayabildiğin kadar, bitiremezsin…

Bizim sorumuz su:

Sana göre insan nasıl olmalı? Ya da sen kendini nasıl görmek istiyorsun?

Hayatta mutlu ve başarılı olabilmen için ne yapmalısın?

İşte geldik psikolojinin o baş döndüren helezonlarına…

*

Sevgili dostum…

Meraklanma… Heyecanlı bir yolculuk olacak…

Kulakları sağır eden binlerce yankının birbirine baskın çıktığı gibi beynimizi uğuldatan sorunlar yumağından, biz ikimiz, ipimizi kurtarıp mutluluk hırkamızı örebilmek için kendimizin farkına varmaya çalışacağız.

İşte bu çabanın adıdır psikoloji… Bu çabada sana veya bana yardımcı olana da psikolog diyorlar…

Psikoloji bir bakıma nedir biliyor musun?

İnsanın kendisini… Kendi konumunu… Kendi gücünü… Kendi imkânını… Olması ve durması gerektiği gerçek durumu… İçinde bulunduğu reel konumu bilmesidir… Bu gerçeğe göre hareket etmesidir…

Böylece evdeki hesabını çarşıya uyar hale getirebilmesidir…

Böylece mutluluğa perde olan “pişmanlık”, “üzüntü”, “aldanmışlık”, “endişe”, “kaygı”, “öfke” gibi duygulara kapılmamasıdır…

Sonuçta ya olduğu gibi görünüp ya da göründüğü gibi olmayı başarmasıdır.

Sahi Hazreti Mevlana da insana özünde bunu öğütlemiyor muydu?

“Ya olduğun gibi görün ya göründüğün gibi ol”

Yaşasın…

Demek ki doğru yoldayız dostum…

İşte kitap burada…

Öğrendiklerin senin için birer altın anahtar olacak… Bu anahtarla hem kendi iç dünyana ulaşacaksın. Hem isteğine istediğin kadar iç dünyanı açıp gösterebilecek ve sevincini paylaşacaksın.

Hem çözemeyeceğini sandığın nice düğümleri çözecek ve özgüven kazanacaksın.

Nice karanlıkta kalmış duygu dehlizleri aydınlanacak o süper beyninde…

O kendin bile çözemediğin merak edip de boğulma korkusuyla şimdiye dek içine dalamadığın nice fizik ötesi duygu ve düşünce okyanusuna, bundan sonra rahatça dalıp o deryadan inci mercan toplayacaksın.

Yani…

Kendini keşfetmenin inanılmaz zevkini tadacaksın…

*

Evet dostum…

Bu anahtarla sevdiklerin başta olmak üzere karşındaki nice insanın gönlünü ve ruhunu fethedeceksin.

Bu anahtarla hem sevecek hem sevileceksin…

Sana daha güzel bir müjde vereyim mi?

En güzeli de bu anahtara bir kez sahip olduğun zaman bir daha asla kaybetmeyeceksin…

Haydi, kolay gelsin…

Psikoloji nedir?

*

Ben bilmediğimi bildiğim için,

diğer insanlardan akıllıyım.

Yunancadır. İki kelimeden oluşur… “Psyche” ve “logos”

Psyche: Nefes, ruh veya beyindeki düşünce demektir.

Logos: Belirli bir düzen içindeki bilgi demektir.

İkisi bir araya geldiğinde “ruh bilgisi” anlamın gelen bir terim oluşur.

Psikolojinin amacı canlıdaki duygu düşünce ve davranışları inceleyip onu düşünsel açıdan da tanımak ve bilmektir.

-Bu nasıl olur?

-Çok kolay…

İnsan konuşur… İnsan düşünür… İnsan ağlar… İnsan öfkelenir… İnsan unutur… İnsan bağırır… İnsan susar… İnsan korkar… İnsan sever… İnsan âşık olur… İnsan tiksinir… İnsan utanır… İnsan unutur… İnsan unutmaz… İnsan beğenir… İnsan ezberler… İnsan bütün bu hareketleriyle aslında yazılı, sözlü ve beden dili olarak kendini anlatmaktadır.

*

Evet, aslında anlayana insanın gözü, kulağı, ağızdaki dili nice mesajlar verir…

Gözden akan iki damla yaş romanlara konu olacak kadar duygu çağrıştırır bazen ağlayan kimse konuşamasa da…

Yine insanın görsel hareketleri, hangi ruh halinde olduğunu gösterir…

Koşan biriyle parkta aheste gezinen aynı mıdır? Yürürken ikide bir ardına dönüp bakan… Başı öne eğik yürüyen… Hasretle dudağın dudağa, yanağın yanağa değmesi… Veya “ı-ıh” diyerek iki yana sallanan baştan yansıyan umutsuzluk…

Lokmaların ağızda büyümesi… Eğlencede iken bile düşünsel anlamda çoook uzaklarda olmak... Sevilmeden sevmenin dayanılmaz acısı… Ya da onu görünce cinlerin tepeye çıkması…

Elinde olta, balık avlamak… Otomobildeki oturuş… Okuduğu gazete… Beğendiği kitap… Dinlediği müzik… Yaşadığı mahalle, tuttuğu takım… Gezdiği tip…

Aslında hepsi birer kimliğidir insanın.

Ve her biri senin hangi ruh halinde olduğunu tanımlayan birer veridir.

İnsan genelde ilk bakışta anlaşılmaz. Biraz odaklanmak gerekir anlaşılması için… Örneğin hayal kuran birisi ancak dikkatle bakıldığında hissedilir. Rüya gören birisinin gördüğü rüyayı size anlattığı kadar anlarsınız. O ise o rüyayı nasıl gerçek yaşamıştır bir bilseniz… Kimi vardır roman yazar gibi anlatır rüyasını… Kimi var bir kelime edemez rüyasıyla ilgili…

Karnı aç olan kimsenin açlığını hemen fark edemezsiniz.

Yalan söyleyenin yalanını da…

Kimi seven vardır… O kadar çok sever ki… Dillendiremediği bu sevgisini “ondan nefret ediyorum” diyerek anar bazen…

[Eski zamanlarda bir küçük çocuğun annelik davası vardır. Anne olduğunu söyleyen iki kadın da hâkimin huzurundadır. Her ikisi de çocuğun kendisine ait olduğunu söylemektedir.

Şimdiki gibi DNA testi falan yoktur elbet…

Hâkim her iki kadını da dinler. Her ikisi de gözyaşları içinde “çocuk benim” diye yalvarmaktadır hâkime.

İşin içinden çıkmak güçtür… Sonunda hâkim bir yolunu bulur ve der ki:

—Anlaşıldı. Madem ikiniz de bu çocuğa bu kadar sahip çıkıyorsunuz. O halde çocuğu ikiye böleceğiz. Yarısı birinizde yarısı birinizde kalacak.

Bu karar üzerine çocuğun gerçek annesi ileri atılır. Der ki:

—Tamam Hâkim Bey. Ben yalan söyledim. Çocuk benim değil… Yeter ki kesmeyin onu…

Hâkim böylece çocuğun gerçek annesinin kim olduğunu anlamıştır.

Nasıl mı?

Çünkü gerçek anne, “aman çocuğum kesilmesin de benim yanında olmasa da olur” diyecek kadar çocuğunun canını düşünmektedir.]

Yukarıda anlatılanlar insanların doğrudan veya dolaylı davranışlarını içerir. İnsanın ruh halini ele verir.

İnsan, doğası gereği tek başına yaşayamaz… Onun için “yalnızlık Allaha mahsustur” derler…

İnsan doğumundan itibaren önce ailesiyle, sonra arkadaş çevresiyle sonra okul ve iş çevresiyle vb. halka halka genişleyen bir tanıdık bildik ortamlar oluşturur…

Bu süreçte tanıdık tanımadık kendisiyle ilgili ilgisiz nice insanla da iletişim halindedir…

Berberini tanıyabilir insan veya kuaförünü… Ama marketteki kasiyer onun için sadece alış veriş anında belki de hiç konuşmadan iletişim kurduğu bir insandır.

Okulda öğretmeniyle dersi kadar konuşurken sınıf arkadaşıyla duygusal ilişkiye kadar uzanabilir iletişim.

Sinemaya gittiğinde biletçi hiç ilgilendirmez onu “bir bilet verir misin” der geçer. Veya kadife sesini dinlerken duygulandığı şarkıcının şu an nerede olduğu hiç aklına bile gelmez. Ya da şarkısını değil de kendisini hayal eder nice fantezilerle…

İnsan bu şekilde gün içinde yüzlerce kimseyle görüşmüş olabilir. Ama içlerinden kimisi en yakınıdır. Kimi sevdiğidir. Kimi hayatında bir daha hiç görmeyeceği bir kimsedir. Kimi görüşmek zorunda kaldığıdır… Kimi bir dahaki sefere görüşmek üzere not aldığıdır. Kimi hayat boyu unutamayacağı derecede olumlu veya olumsuz etkilendiğidir.

[Derler ki insanlar üçe ayrılır.

Kimi ekmek gibidir her daim ararsın.

Kimi ilaç gibidir lazım olduğunda ararsın.

Kimi virüs gibidir aramasan da o gelir seni bulur.

Sen ilaç gibi olmaya dikkat et…]

Bu örnekleri sonsuza kadar uzatabilirsiniz.

İnsanın diğer insanlarla iletişim trafiğini beynimizdeki normal trafik örneğiyle canlandırmaya çalışalım.

*

İnsanlar da trafikteki araçlar gibidir. Hem kendisi hareket halindedir. Hem diğer araçlar… Peki, trafikte istenen nedir?

Kaza yapmadan yoluna devam etmek. Bunun da en akıllı yolu trafik kurallarına uymak.

Örneğin “işim çok acele” diye kırmızı ışıkta geçemezsiniz. Ya da canınızın istediği yere park edemezsiniz. Klakson çalınmaması gereken yerde çalamazsınız…

[Kırmızı ışıkta durmayıp geçerken polis durdurmuş sürücüyü ve sormuş:

—Kırmızı ışık yanıyordu görmedin mi?

Sürücü boynunu büküp cevap vermiş:

—Gördüm de memur bey, sizi görmedim.]

Kısaca, kurallara uymak zorundasınız… Uymadığınız takdirde sonuçları bellidir.

İnsanlar da toplumda yaşamak zorunda olan birer bireydir. Her bireyin kendi yaşayış tarzı vardır elbet. Ama aynı zamanda binlerce kendine özgü birey bir diğer kendine özgü bireyle görüşmek konuşmak, tanışmak, alış veriş yapmak vb. durumundadır.

Dolayısıyla bu hayat yolunda herkes birbirine asgari oranda saygı ve sevgi göstermek zorundadır. Derler ki:

“Herkesi sevmek zorunda değilsiniz ama herkese saygılı olmak zorundasınız.”

*

En başta aile içinde başlar birbirine saygı sevgi konusu… Aile içi iletişim o bakımdan çok önemlidir.

Sonra gittiğiniz her ortamda, karşılaştığınız her yeni kimseyle iletişiminiz belirli kurallar içinde olacaktır… Olmalıdır.

Trafikte nasıl ki araçların kaza yapma riski varsa insanların da hayat yolunda hayal kırıklığına uğrama riski vardır.

Dikkat ederseniz bunları hemen fark edersiniz.

Kendini karşısındakine anlatamayan ya da anlaşılmayan, sevgisini veya öfkesini ifade edemeyen, hayatı kendine stres yapan, içinden çıkamadığı sorunların altında kalan, tek başına üstesinden gelemediği sorunlar sebebiyle yaşamaktan zevk almayacak kadar karamsarlığa gömülüp içine kapanan ve hatta hayatından bile vazgeçmek isteyen kimseler vardır. Bunlar trafikte kaza yapmış kimse gibidirler.

*

Kendilerine göre çözümsüzlük yaşarlar ama aslında onların imdadına yetişen bir pozitif bilimdir işte psikoloji. Diğer bir tanımlamayla psikologlar bu kimselerin tekrar hayata kazandırılması konusunda uzmandır.

Halk arasında şehir efsaneleri dolaşır:

"Ben deli miyim de psikologa gideceğim!" der kimileri…

"İnsan bilmediğinin düşmanıdır" dedikleri şey tam da budur işte… Oysa kendisi hayat yolunda bir tıkanma yaşamıştır… Kaza yapmıştır veya yapmak üzeredir. Ona yol gösterecek bir trafik polisi gibidir psikolog… Alacağı psikolojik bir destek ile tekrar hayatta o eski mutlu günlerine kavuşacaktır.

Bütün bu muhabbetten sonra psikoloji bilimine kuşbakışı da olsa şöyle bir göz atalım mı?

Haydi atalım…

*

Nedir psikoloji?

İnsan ve diğer canlıların iç ve dış çevrelerindeki gözlenebilen veya ölçülebilen davranışlarını bilimsel olarak inceleyen bilim dalıdır.

"Davranış" derken hem dışarıdan görülebilen hareketler hem de -düşünsellik yani idrak, düşünme, fikir yürütme, hayal kurma gibi- beyinde geçen eylemler birer davranış biçimidir.

Beyindeki bu tür aksiyonlar ve zihinsel faaliyetler, canlının açık davranışlarının belirli bir şekilde sistemli olarak takip edilmesiyle ve beden

diliyle anlaşılır.

Psikoloji insandaki tüm değişkenlikleri inceleyen bir bilimdir. Bu bakımdan fizyoloji ile de, antropoloji ile de, sosyoloji ile de yakından bağlantılıdır.

Psikolojinin mini tarihi süreci

*

Değersiz sebepler göstererek önemsiz hüküm vermeye kalkışan, kendi yüzkarasını ortaya koyar.

Bu konuda detaylı araştırmayı uzmanlarına bırakarak kuşbakışı bir seyir izlemeyi sizleri yormamak için daha uygun bulduk.

Şöyle söyleyelim.

İlk psikolojik eserler olarak Aristo'nun ruh konusunda bazı çalışmaları değerlendirilebilir.

Yine diğer Yunanlı felsefeciler, ruhu bedenden üstün bir varlık olarak değerlendirmişler.

Birçoğu da ruh deyince aklı söylemek istemiştir. Bu felsefeciler ne zaman ki dinî eserleri de okuma ve incelemeye başlamışlardır, işte o vakit akıl ile ruhun farklı şeyler olduğunu da fark etmişler.

Ruh ile bedenin birbirini etkileyeceğini söyleyen kimse ise Descartes'tir. İlk defa 17. asırda söylemiştir.

Yine 19. asırda Alman Psikolog Johannes Müller ve Gustav Theodor Fechner, tecrübe yöntemleriyle bireyin sinir sisteminin uyarı ve reaksiyonları olabildiğini gündeme getirdiler. Psikolojide atılan en büyük adım ise 1879 senesinde oldu.

Wilhelm Wundt bir yöntem uygulamaya başladı. İçe bakış laboratuar metotları ile veri tespiti uygulamasıydı bu. Ne var ki bu da yine akıl seviyesinde kaldı. Ama Wundt aynı zamanda psikolojik konuları, sosyoloji ve antropolojiyle genişletmeyi de başarmıştır.

20. yüzyılda Amerikalı Psikolog John B. Watson psikoloji bilimine “davranışlar” kavramını eklemeyi başarmıştır.

Rus psikologlarının da benzer yönde çalışmaları olmuştur.

Aynı yüzyılda Gestalt Psikolojisi olarak da bilinen “Alman biçimci psikolojisi” kabul görmüştür.

Nedir bu psikolojik ekol?

Yalnızca duyu organları ile tek tek idrak değil, aynı zamanda birkaç idrakin birleşmesi dikkate alınarak davranışlara bir anlam verilebileceği savunulmuştur.

Bu psikolojik ekolün en önemli temsilcileri Max Wertheimer, Wolfgang Kohler ve Kurt Koffke olarak kabul edilebilir.

Sigmund Freud ise 20. asırda meşhur psikanalizini ortaya çıkartmıştır. Psikanalizde en önemli özellik klinik incelemenin esas alınmasıdır.

*

Enteresan bir şekilde Freud insan davranışlarının kökeninde şehvet, öfke gibi temel biyolojik dürtülerin etkisine yer vermiştir.

Bu teoriye göre kişilik nasıl bir şeydir?

“id” adı verilen ve hayvanlarda da bulunan ve şartlar ne olursa olsun bir an önce tatmin olmayı isteyen içgüdülerin toplamı ile süper ego denilen moral ve inanç kısmı ve bunların çatışmalarını azaltan ego kısımlarından oluşan bir sistemdir.

Önemli bir konuya dikkat çekecek olursak, psikoloji konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde görülecektir ki bir tek Aristo ruhun varlığını kabul etmiştir.

Diğer batılı psikologlar ise… İnsan vücudunu tıpkı hayvan vücudu gibi kabul etmişlerdir.

Sinir sistemleri, idrak düşünce sistemleri, içgüdü hareketlerinden yola çıkarak insan davranışlarına anlam vermeye çalışmışlardır.

Descartes, ruhun bedenle ilgisi olduğunu kabullenerek gerçeğe biraz yaklaşır gibi olduysa da skolâstik düşünceleri, akıl yürütmesini saptırmıştır.

*

Batı insanı bu çalışma sürecinde esasında insanın ruhunu da anlayıp onun üzerinde tam bir egemenlik kurmanın hayalindeydi…

Oysa insanın en az bildiği alanlardan birisi ruh idi. Ve bu bilinmezlik denizinde nice âlim yani bilgin boğulmuştu.

1940'lı yıllardan ve II. Dünya savaşından sonra psikoloji bilimine Amerika ağırlık verir oldu. Ne var ki çözüldükçe dolaşan bir yumağa benzeyen insanın ruhsal boyutunu incelemede E. Fromm, K. Horney, A. Maslow, C. Rogers gibi ünlü isimler yorulmuş, adeta bu körebe oyunundan sıkılmışlardı. Bu konuyu elle tutulur gibi "gören" bir usta aramaya başladılar.

Batı dünyası aslında bilerek bilmeyerek maneviyat denilen ve tasavvufî atmosferde tam anlamıyla karşılığını bulan bir arayışın peşinde idi.

Bu bağlamda maneviyat psikolojisi ile uğraşan bilim adamları ne yazık ki kendileri tasavvufî bir eğitimden geçmedikleri için… Bu konuda kendi nefisleri bizzat eğitimsiz olduğu için halleri tıpkı şuna benziyordu.

Kavanozun içindeki balı görüp de kapağını açamadığı için dışarıdan yalamaya devam eden çaresiz bal sevdalısına…

Tabii her şeye rağmen iki asrı aşan bir arayışın sonunda gelinen nokta, modern psikolojinin temellerinin kurulmasına da öncülük etmiştir.

[Prof A. Forel, dünyaca ünlü Burghölzli Hastanesinin Başhekimidir. Hastalarının alkol bağımlılığından kurtulması için çok çaba harcar. Ama bu konuda herhangi bir başarı elde edemez. Sonra bir de duyar ki, aynı meşhur hastanenin hemen yaşı başında bir ayakkabı tamircisi kendisiyle görüşen birkaç alkolik kimseye alkolü bıraktırmıştır. Bu haberi alan Prof. Forel hiç gurur meselesi yapmadan doğruca kundura tamircisinin kapısını çalar:

—Dostum, ben bu kadar ilmim ve unvanımla hiçbir hastama alkolü bıraktıramamışken sen nasıl olur da alkolü bıraktırabilirsin. Bunun sırrı nedir? Bunu senden öğrenmeye geldim.

Kunduracı gayet basit bir cevap verir:

—Saygıdeğer Forel, ben kendim alkol kullanmıyorum.

Bunun üzerine Prof. Forel önce kendi nefsinde alkolü bırakmaya karar verir.

Burada enteresan bir durum vardır ki, İslamiyet'te Sevgili Peygamberimiz şöyle buyurmuştur:

—Kendin için istemediğini başkası için de isteme.

Prof. Forel'in yakın tarihimizde bir ayakkabı tamircisinden öğrendiği düsturu aslında İslam coğrafyasında bir menkıbe ile yüzlerce seneden beri herkes bakın nasıl biliyordu.

Bir gün İmam-ı Azam hazretlerine gelerek ricada bulunurlar:

—Ya imam biçim çocuğumuz çok bal yiyor. Kendine bir zarar verecek. Ne dediysek sözümüzü dinletemedik. Siz sevilen sayılan yüce bir din adamısınız. Çocuğumuza biraz öğüt verir misiniz?

İmam-ı Azam hazretleri biraz murakabe yapar, yani düşünür ve der ki:

—Bugün gidin ve 40 gün sonra gelin.

Bu işte büyük bir hikmet olmasını düşünerek giderler. Aradan 40 gün geçtiğinde de tekrar huzura gelirler. İmam-ı Azam hazretleri bu kez çocuğa dönüp sadece şöyle söyler:

—Evladım bundan sonra çok bal yeme olur mu?

Çocuk, "peki efendim" diyerek huzurdan ayrılırken etraftakiler şaşırır:

—Efendim madem sadece bunu söyleyecektiniz, o halde niçin kırk gün geçmesini beklediniz?

Yüce İmam şöyle buyurur:

—Aslında ben de bal yemeyi severim. O günden sonra 40 gün bal yemeyi kestim. Demek ki bal yemeyebiliniyormuş. Bunu kendi nefsimde başardıktan sonra çocuğa da rahatlıkla söyledim. O zaman ona öğüt verme cesaretini kendimde buldum."]

İslâm dünyasında psikoloji

*

“Müslüman, kimseye hile, hıyanet yapmaz.
Herkese karşı, güler yüzlü, tatlı dilli olur.”

M. Sıddık Gümüş

İslam bilginleri –âlimleri- adı psikoloji olmamakla birlikte bütün varlıkları, cansızlar, bitkiler ve hayvanlar olmak üzere üç cinse ayırarak incelemeyi uygun görmüştü.

Cansız kimi cisimlerin uygun bir şekilde birleşmesinden canlı mahlûkların yapıtaşı olan hücre meydana gelmişti. Hücre canlıdır.

Bitki hücresi hayvan hücresine benzemez. İnsan hücresi ise hayvan hücresine benzer. Hücrelerin birleşmesinden dokular, onların birleşmesinden organlar ve onların bir araya gelmesinden sistemler meydana gelmiştir.

Bitkiler ve hayvanlar, hayatlarını devam ettirmek için belirli beslenme ve savunma organlarına sahiptir.

Örneğin arılar peteğini altıgen yapar. Silindir yapsa arada boşluk kalırdı. Arıya verilen bu içgüdü aslında ilhamdır. İlhama batılı psikologlar içgüdü der.

*

Her canlıda bitkisel ruh vardır.

Doğma, büyüme, beslenme ve üreme gibi canlılık işlevleri bu bitkisel ruh sayesinde gerçekleşir.

Hayvan ve insanda ise ayrıca yürekte bulunan hayvanî bir ruh daha vardır. İstemli hareketler bu ruh sayesinde olur.

İnsanda ayrıca bir ruh daha vardır. Ve günümüzde ruh deyince anlaşılacak olan da bu ruhtur.

Düşünmek, konuşmak, fikir yürütmek, ağlamak, gülmek vb. gibi eylemler bu ruh sayesinde olur.

Batılı psikologlar aklı kabul etmiş, aklın ruhun bir kuvveti olduğunu ise anlayamamıştır.

İslam bilginlerince akıl kuvveti de ikiye ayrılmaktadır. Birisi insanda davranışları yönlendiren akıldır. Bu akıl hayvanî ruhta da var olan şehvet ve gazap kuvvetlerini de idare eder.

Diğeri ise insani ruhtur. Ve psikoloji biliminin asıl incelemesi gereken ruh budur.

*

Bu ruh davranış şekillerini içermektedir. İslâm âlimleri ruhun bu özelliklerini inceledikten sonra, ruhun sağlıklı olması için bir dizi yöntemler geliştirmişlerdir.

Ruh sağlığı bilgisine de “ahlâk ilmi” ismini vermişlerdir.

Dolayısıyla ruhun kötülükleri veya diğer bir söylemle hastalıkları ahlâk ilmi ile temizlenebilir demişlerdir. Böylece ruhu kötülüklerden arınan ve temizlenen kişiler iyi ahlaklı, ruhu temizlenemeyenler ise kötü ahlaklı sayılmıştır.

Ruh nasıl bir şeydir?

Ruh; şekli olmayan, beş duyu organıyla anlaşılamayan, atom gibi parçalanamayan, maddî veya nesnel olmayan, anlayıcı ve idare edici bir varlıktır.

Ruh insanın bedenindedir. Ruhun herhangi bir sebeple bedenden ayrıldığı olaya ölüm denir.

İslami literatüre göre ölümle birlikte ruh da maddî olmayan âleme karışır.

Ruh bedenden çıktığında göğe yükselme gibi bir yükselme içinde değildir. Meleklere olan inançtaki gibi yaratıldığı şekilde kalır.

Aksine ruh bedenle birleşince yükselmek veya alçalma özellikleri ortaya çıkar.

Diğer bir tanımlama ile ruh bir sanat sahibine benzer. Beden ise, bir sanat sahibinin elindeki sanat âletleri gibidir. Veya bir başka tanımlama ile ruh bir süvari, ruhu taşıyan vücut da süvarinin bindiği bir binek gibidir.

İnsan ruhu, kendisini yaratana yöneltirse yükselir, meleklerden de üstün olur. Aksini yaparsa alçalır.

*

Ruhun alışkanlıklarına huy adı verilmiştir. İyi huylu kötü huylu tanımlamaları da bu türden tanımlamadır.

Huy da aslında ruhun kuvvetlerinden oluşur.

Ruhun kuvvetlerinin ne az ne çok, normal oluşması ideal olarak önerilir. Hangi yöne olursa olsun aşırısı istenmez. Fazlası da eksiği de sıkıntı oluşturur.

Örneğin çok korkak huylu birisi ile çok gaddar birisinin huyları ideal değildir. Bu konuda ideal huy cesur yani cesaretli olmaktır.

*

Batılı psikologlar günümüzde bile psikanalizde huylar ve altında yatan sebepleri inceleyerek huyları düzeltme yöntemleri üzerinde çalışmalara devam ediyorlar.

Oysa İslam âlimleri, psikolojinin temeli olan ahlak (ruh sağlığı) ilmini asırlar önce kurmuşlardır.[1] Ne var ki günümüzde bu yöntem İslam ülkelerinde de unutulmuş veya unutturulmuştur. Dolayısıyla dünya,

unutulan mükemmel bir yöntemden habersiz kendine yöntem aramanın telaşındadır.

1 Bu konuda önerilen muhteşem bir eserdir İslam Ahlâkı – Muhammed Hadimi, Hakikat Kitapevi Yayınları No: 4

[Eğitimini Avrupa'da gören Psikiyatrist Dr. Mustafa Merter'in bir eserinde bu konudaki samimi açıklaması hayli enteresandır.[2]

2 Bkz. "Dokuz yüz katlı insan" – Dr. Mustafa Merter

"Aslında mesleğe ilk başladığında bu konulara ilgisi yoktur. Bir gün bir kadın hastasının, terapi sonrasında kendisine "Şimdi ne olacak?" diye sormasının ardından insanların gelişme potansiyelleri üzerinde araştırmaya başladığını anlatır. Böylece İslam'ın insana bakışının derinliğiyle ve tasavvufla tanıştığını, sonrasında da Psikanaliz, "Varoluşçu" ve "İnsancıl" psikoloji ekollerinden sonra psikolojinin dördüncü ekolü olan "Benötesi Psikoloji" (Transpersonal Psychology) ile ilgilenmeye başlamış olduğunu anlatır.]

Aslında Sigmund Freud'un id, hayvanî istekler, süper ego, ahlâkî kontrol mekanizması, ego aklın yardımı ile id ve süper ego arasındaki çelişkileri ortadan kaldırma düşünceleri İslâm âlimlerinin kitaplarından yararlanılarak varılan bir çabadır.

Yine günümüz psikologları bunun var olduğunu kabul ederek işe başlamış olsalar, işleri daha kolaylaşacaktır. Dahası hastalarına çok daha faydalı olacaklardır.

*

Psikoloji ilminin gelişmesi, psikiyatri tıp dalını doğurmuştur. Psikologlar, hissetme, algılama, öğrenme ve hafıza üzerinde özel testler yapar.

Testler laboratuvarlarda yapılır ve uyarılara verilen davranış şekilleri kaydedilir.

Uyarıların tatbikatta yani uygulamada benzerlerinin olması esastır. Laboratuvarlarda hormon ve sinir sistemlerinin fonksiyonlarına etkileri de incelenir.

Deneysel psikolojinin inceleme yaptığı alan duyu organları ve bunlardan gelen uyarıları kaliteli, kuvvetli ve devamlı olarak ileten sinir sistemiyle ilgilidir.

Fizyolojik psikoloji sinirler ve hormonlar gibi biyolojik sistemlerin davranışlarla olan ilgisini yansımasını inceler. İncelemeler genellikle

hayvanlar üzerinde yapılır. Yapılan deneylere göre testosteron hormonu miktarı arttırılınca davranışlar sertleşmektedir.

Beyinde bazı merkezlerin tahrip edilmesiyle de davranışlarda değişiklikler olduğu gözlemlenmiştir. Kimi davranış şekillerinin kalıtımla geçtiği söylense de bu konuda kesin bir sonuç yoktur.

Karşılaştırmalı psikoloji: Çeşitli hayvan ve insanların biyolojik hastalıklarının davranışlarına etkisi incelenir. İnsanlarda bulunan kimi davranışların hayvanlarda olana benzeyenleri ile sadece insanda bulunan cinsleri ayrıştırılır.

Genel psikoloji içerisinde ayrıca kişilik psikolojisi; sosyal psikoloji; gelişim psikolojisi, bilimsel psikoloji, niceleyici psikoloji de bulunmaktadır.

Klinik psikolojisi: Psikolojinin uzmanlık alanı haline gelen en büyük dalıdır. İstemli hareketlerle ilgili davranış bozukluklarını tespit ve tedavi etmeyle uğraşır. Hastalığın çeşitlerine göre psikoterapi teknikleri uygulanır.

Psikologlar ayrıca, psikanaliz metotlar ile hastadaki davranış bozukluklarının şuur altında yatan sebeplerini ortaya çıkartmaya uğraşır.

Eğitim psikolojisi: Okullarda ve kurumlarda öğrenme ve öğretme tekniklerinin geliştirilmesi ve verimli olması için metotlar araştırır ve geliştirir. Böylece öğrencilerin psikolojik sorunlarına çözüm sunmaya çalışılır.

Sanayi (endüstri) psikolojisi: Teknolojinin gelişmesi ve kalabalık çalışan kitlelere yönelik olarak ortaya çıkmıştır. Çalışma alanları, işveren ve işçi seçimi, işe yerleştirilme, ücret dağılımı, toplam kalite ve verimlilik gibi konulardır. Bu psikoloji ayrıca adalet, askerlik, politika, soğuk-sıcak savaşlar vb. gibi alanlarda da kullanılmaktadır.

*

Psikolojide uygulanan en önemli yöntemlerden biri deneydir. Davranışların analiz edilip değerlendirilmesinde bir başka yöntem de gözlemdir. Gözlemde telekomünikasyondan ve her türlü iletişim aracından yararlanılmaktadır.

Klinik yöntemlerde ise kişinin bibliyografisi çıkartılır. Zekâ, ilgi ve kişilik testleri yapılarak uzun sürecek bir inceleme programı oluşturulur. Ki

bu bazen bir iki seneyi bile bulabilir.

Psikoloji ile maneviyat arasındaki ilgi

*

“Hayattaki en büyük servet manevi servettir.”

Önce maneviyat nedir?

Maneviyatın azalıp çoğalması ne demektir? Gerçekten maneviyat azalır veya çoğalır mı?

Maneviyat denildiğinde niçin hemen akla din gelir? Maneviyatın dinle bir ilgisi var mıdır? Ya da ne ilgisi vardır? İnancı olmayanın maneviyatı olmaz mı?

Şimdi bütün bu sorulara cevap arayalım.

Aslında “maneviyat” psikolojiyle birlikte hemen akla gelmesi gereken bir kelime, bir kavramdır.

Çünkü maneviyat ruh ile gönül ile ilgili ilmin diğer adıdır. Duygu düşünce ve inanç hepsi onun sınırları içindedir.

Veya ters tarafından baktığımızda maneviyat nesnel olmayan, maddesel olmayan demektir.

O halde para maneviyatla tanımlanamaz ama aşk maneviyatın ta kendisidir. Gezmek görmek biraz maddeseldir ama inanmak, kabul etmek maneviyattır.

İnsanlar günümüzde birbirine parasal ya da belirli maddî çıkar sebebiyle bağlanıyor. Buna biz beklenti de diyoruz. Ama insanlar birbirine böylesi beklentilerin dışında da bağlanabilmelidir.

Annenin evladına bağlılığı, karşılıksız aşk, bir dilenciye verilen sadaka, bir yardım kuruluşuna yapılan bağış, bir insanın hayranı olmak, bir kimseyi affetmek gibi duygular böyle bağlanmalardır.

Ve bu duygulara dikkat edilirse hepsi manevi bağla ilgilidir.

Bir çocuğun öğretmenine olan sevgisi not almak için olursa manevi bir bağ olmaz. Ama ondan bilgi öğrendiği için ona karşı sevgi saygı beslerse bu manevi bir bağ demektir.

Hazreti Ali’nin “bana bir harf öğretenin kırk yıl kölesi olurum” sözü tamamen manevi bağla anlam kazanmaktadır.

Anneye babaya, çevresindeki yaşlı insanlara, ilim adamlarına olan saygı gösterme duygusu da manevi duyguyla ilgilidir.

Aynı duygularla dünyayı ve tüm evreni var eden Allaha olan inanç ve sevgi de tamamen maneviyatla ilgili bir duygudur.

*

Bunun için denilmiştir ki:

“Bir insan, içinde yaşadığı evrene baktığında hiçbir şey söylenmese bile ‘bunların bir yaratıcısı olmalıdır ve vardır’ şeklinde manevi bir bağ kurar. Böylece her şeyin yaratıcısının Allahü teâlâ olduğunu da kolayca anlar.”

Bu manevi bağlılık ve duygular millet olarak bizim geleneklerimizde kök salmıştır. Anadolu insanının örf ve adetleri gelenekleri tamamen manevi bağlarla örülüdür. Asırlardan beri övündüğümüz atalarımız, halkımız, milletimiz hem kendisi böyle bir maneviyata göre bir hayat yaşamış hem bu yaşayışa önem vermiştir. Bu süreçte de sevgi, kardeşlik, yardımlaşma, dayanışma, samimiyet, aile, dostluk ve akrabalık bağları çok güçlü ve kuvvetli olagelmiştir. Vakıflar kurmuştur. Bugün bile yüzlercesi devam eden bu vakıflar tamamen manevi duygu amaçlıdır.

*

Manevi hastalık nedir birkaç cümleyle ondan da söz edelim.

“Manevi hastalık” demek, maneviyatla ilgili konularda özene ve yeterli inanca sahip olmayan; bu değerleri kendinde yaşamayan kimselerin içinde bulunduğu sorunlu hal demektir.

Nasıl mı?

Yanlış inançlar, bozuk düşünceler, haramlara düşkün olma halleri, kibirlenip kendini beğenmeler, gururlanmalar, arkadaşını, kardeşini, eşini, annesini, babasını vb. küçük görmeler, komşusuyla konuşmaya arkadaşlık etmeye gerek duymayacak kadar bencilleşmeler hep birer manevi rahatsızlıktır.

Dolayısıyla manevi hastalığın da bedensel hastalık gibi önemsenmesi ve tedavi edilmesi gerekmektedir.

Bu tür rahatsızlıklar tedavi edildiğinde insanlar rahatlar ve manevi huzura kavuşmuş olur.

*

Midesinden tedavi olan insan nasıl mide ağrısı çekmekten kurtulursa manevi yönden tedavi olan da o huzursuzluğundan kurtulur.

Bu anlamda bizim toplum olarak bir büyük şansımız vardır. Batılı psikologların emek verip araştırarak doğruyu bulma ve öğrenme gibi çaba harcadığı bu duygular bizde asırlardan beri var.

Bizim öğrenmeye ihtiyacımız yok. Hatırlamaya ihtiyacımız var. Çünkü bizim kültürümüzde manevi rahatsızlıklar en ince ayrıntısına kadar tek tek tespit edilmiş ve şifası da yani çözümü de gösterilmiştir. Biz sadece hangi tür rahatsızlığımız varsa o konuyu bulup tedavisini de ona göre olmak durumundayız.

Ülkemizin psikologları bu bakımdan da Batılı psikologlara göre şanslı. Çünkü onlar da maneviyat dünyasına açıldığında bizim maneviyat açısından bir ummana sahip bin yıllık kültürümüzü gözleri kamaşarak görmekteler. Daha enteresan olanını söylemek gerekirse Batılı sosyologlar, psikologlar, müsteşrikler bizim unutup veya bize unutturulan bu değerleri bugün incelemekte ve hayranlıkla öğrenip kendilerine uygulamaktalar.

Bizde manevi eğitim, manevi bilgiler, inançlar ve maneviyatın en güzel örnekleri yüzlerce asırdan beri tozlu kitapların sayfalarında duruyor…

Öyleyse ne yapmamız lazım maneviyatı yeniden kazanmak için?

Batılılar nasıl gelip yararlanıyorsa bizim de bu manevi mirasımıza sahip çıkmamız lazım.

Hepsi bu…

Peki bugün toplumda psikolojik sıkıntıların her geçen gün artması ve manevi değerlerin her geçen gün azalması neden acaba?

Çünkü günümüzde sadece Türkiye’de değil hemen tüm dünyada insanlar farkında olarak ya da olmadan rol değişimi yaşamaktalar.

Bu değişim öylesine açık ve net ki, yılanın kabuk değiştirdiği kadar…

Nedir bu değişim?

Maneviyat penceresinden bakıldığından insanlar hızla değişiyorlar…

Medeni insan olmaktan uzaklaşıp çağdaş yaratık olmaya dönüşüyorlar.

Öyle ki… İçinde yaşadığımız dünya ve insanlık, şekillerin dahi şekilsizleştiği, doğruların eğrildiği, sanallığın yayıldığı, ruhsuz, duygusuz, acımasız bir dünyanın merkezine doğru hızla sürükleniyor.

Bin yıllık birikimimize rağmen kültür musluklarımızın birer birer kurumasıyla susuz kalmış dimağlar, ister istemez, yılanın kabuk değiştirdiği gibi kendi kültüründen hızla soyutlanıp adına global kültür dedikleri, tadı tuzu bir hoş, lezzeti mayhoş ithal kültürü yudum yudum içiyor. Böylece sanallaşmakta olan bir dünyanın ve teknolojinin, kısa yoldan şöhret olma arzusunun, köşeyi dönme sevdasının, moda çılgınlığının baş döndüren hortumunda saman çöpü gibi savruluyor.

Kökünden kopartılmış ve ithal kültür cereyanında kalmış, dört bir yandan çepeçevre sarmalanmış günümüz insanı, işte bu hengâmede yaşayabilme ve ayakta kalabilmenin olmazsa olmaz yeni kurallarını arıyor.

Bu sebepledir ki, bizim kültürümüzde manevi açıdan büyük bir yer oluşturan “edep”, “saygı”, “vefa”, “hürmet”, “haysiyet”, “şeref” gibi erdem sayılan manevi duygular, şimdi ancak bir başkasını kendisine râm etmek için sadece karşısındakine lazımmış gibi kullanılıyor.

Görüşmelerde, konuşmalarda bu anlamda içi boş, kulağa hoş gelen “hak hukuk, barış kardeşlik” muhabbetleri dillendiriliyor. Hakikatte ise doymak bilmeyen insan egosuna, ormanda kırmızı başlıklı kızlar aranıyor.

Güçlünün hukuku geçerli olan bir anlayışta, herkes güçlü olmasa da güçlü görünmek için, yağmasa da gürlemek zorunda olduğunu hissediyor.

Ortaya çok enteresan bir yozlaşma manzarası çıkıyor.

*

Yunus Emre dönemindeki, “bir gönüle girmek”[3] yerine, artık beyinlere hükmetmek amaçlanıyor.

3 Yunus Emre’nin ilim şiirinde son dörtlük şöyledir:
“Yunus Emre der hoca
Gerekse var bin hacca
Hepisinden iyice
Bir gönüle girmektir.”

“Bir harf öğretenin kölesi olmak”, “bir fincan kahvenin kırk yılı hatırı sayılmak” masallarda söylenen ninni gibi algılanıyor.

“Yetimin hakkı”, “mazlumun ahı”, “ayıp”, “ günah” gibi duygular, tamamen demodeleşmiş ve artık hiçbir yaptırımı olmayan nostaljik birer sözcük olarak adına şovmen denilen kimi kültür fukarası gençlerin alaylı konuşmalarına garnitür oluyor.

“Büyüğe saygı”, “küçüğe sevgi” öğretileri sadece bayramlık demeçlerin içinde birer klişe söz olarak kullanılıyor.

İletişim çağının baş döndüren hızında, görüşmeler konuşmalar, robotlar gibi birkaç tınıyla avuç içi kadar cep telefonlarıyla gerçekleşebildiğinden, ne yazmaya ne okumaya ihtiyaç kalıyor. Böyle olduğu için de “dil” denilen ve insanın diğer canlılardan en büyük farkı olan kelimeler, sözlük sayfalarında çürümeye terk ediliyor.

Geriye ne mi kalıyor?

*

Hakkın hukukun, edep ve saygının, ayıp ve günahın anlamsızlaştığı maneviyatını yitirmiş bir toplumda kim daha fazla kavgacı olursa ekmeği o kapıyor.

Kimin sesi gür çıkarsa ortama o hâkim oluyor.

Kim karşısındakini tahkir eder küçültürse kendisi o kadar büyük gözüküyor.

Kimin ağzında argo küfür gibi gün görmedik laf varsa, ağzı o kadar iyi laf yapan oluyor.

Kim daha çok çalar çırparsa o kadar malı mülkü oluyor.

Kim daha çok görselleşirse, dikkatin o kadar odak noktası oluyor.

Kim ne kadar yalan söyleyebilirse o kadar çok kandırıyor ve inandırıyor.

Kim ne kadar zulüm yaparsa, kendisinden o kadar çekiniliyor.

Kimden ne kadar çekinilirse, kendisine o kadar saygı duyuluyor.

Dolayısıyla artık kimse "ilme" yani bilimselliğe ihtiyaç duymuyor. Çünkü bilgi "ilim" etmiyor.

"İtibar" yerine "saygınlık" parayla yani maddiyatla özdeşleşiyor.

Bu yüzden olsa gerek, son model ithal otosuna binip çıkartma kâğıdından yapıştırdığı "Kıroyum ama para bende" yazısıyla bir maganda, şehir içi trafiğinde "dım tıs - dım tıs" sesli müzikle keyif yaparak ilerliyor. Bu haliyle yanı başında seyreden toplu taşıma aracında, üniversitesinden çıkıp evine ayakta gitmekte olan profesörden ve genel anlamda da rotası çıkmış medeniyetten adeta intikam alıyor.

O toplu taşıma araçları ki, gençlerin kaykıla kaykıla sakız çiğnediği halde, lütfedip de beli ağrıyan, dizleri tutmayan yaşlıya yer vermeyi akıl etmediği için yaşlılar hep ayakta kalıyor.

> [İstanbul trafiğine çözüm olarak uygulanan ve birçok ülkenin rol model aldığıyla övünülen metrobüslerde ana duraklarda yolcu bindirme anlarına hiç dikkat ettiniz mi?
>
> Metrobüsler durağa yaklaşırken yolcular açılacak kapıların denk geldiği yere üşüşüyor. Kapılar açılınca içeride yer kapma yarışı başlıyor. Bu yarışmada kim öne geçiyor? Elbette genç çevik ve güçlü olanlar. Kim arkada kalıyor? Yaşlı, kadın ve kucağında çocuklu olanlar. Böylece metrobüslerde koltuklara oturması gerekenler oturamadan, saygılı olup yer vermesi gerekenler ise oturarak yolculuk başlıyor. Günümüzde halka hizmet böyle verilebiliyor. Bu konuda yetkililer bir çözüm düşünüyor mu? Orasını bilemem. Ama bildiğim bir şey varsa kendileri de özel araçlarında gittiği için sorunun farkında olmuyor. Kendilerine de bu konuda rapor sunulmuyor. Çünkü demokratik açıdan, hak ve özgürlük açısından, eşitlik ilkesi açısından yapılacak bir şey yok.
>
> Yer vermesini arzu ettiğiniz genç size çok rahat itiraz edebilir:
>
> —Kardeşim ben de aynı parayı vermiyor muyum? Saygı göstermek zorunda mıyım? Bu benim en doğal hakkım. Bana güvenip de mi bindi?
>
> Bu cevap karşısında tabii ki görevliler de susup kalıyor. Burada kimsenin içinden çıkamadığı sorunun çözümü ne? Tek kelimeyle: "maneviyat"
>
> O olmadan olmaz ve kimse bu sorunu çözemez.]

Artık kimse saygı göstermeyi tercih etmiyor.

Çünkü saygı göstermek, saygısızlığın, tek tek bütün topluma nüfuz ettiği ve böylece saygısızların, saygısızlıkları sayesinde menfaatlerin özüne kavuştuğu bir ortamda, bireyi bu menfaatlerden mahrum ve yoksun eden manevi bir engel sayılıyor.

Artık kimse sözünde durmuyor.

Çünkü kendisine söz verenlerin sözünde durmadığı bir diyalog silsilesinde, söz veren birinin sözünde durmaya gayret göstermesi, insanı kör ebe oyununda, sürekli ebe olan zavallı konumunda bırakıyor.

Özetle söylemek gerekirse artık günümüz insanı, kitaplarda anlatılan "örnek insan" olmak yerine, ayakta kalabilmenin yeni kurallarını öğrenip uygulayan "yaratıklar" olmanın peşinde rol değiştiriyor.

*

Vahşi kapitalizm artık insana bu iki tercihi sunuyor.

Ya "ideal insan" olarak toplumun alt katmanlarında ucube yaratıkların müstehzi yani alaycı bakışlarının maskarası olur, sürünürsünüz…

Ya da yenidünya düzeninin vahşi ormanında yaşamanın kurallarını öğrenip uygular ayakta kalırsınız.

"Siz bilirsiniz" diyor.

Bu rol değişiminin en etkilediği alan insan ruhunu besleyen maneviyattır. Ve insan bu manevi alandan süratle uzaklaştırılmakta, maddeselleştirilmektedir.

İnsanı manevi gıda almaktan mahrum ederseniz, insan yaratılışı gereği ister istemez başka arayışlara girer.

Çünkü fiziksel olarak yaşaması için nasıl yiyip içmesi ve beşeri yani kişisel ihtiyaçlarını gidermesi gerekirse, ruhsal olarak da beslenmesi bir şekilde ruhunun gıdasını alması gerekir.

Ruhun gıdası manevi olduğu için görecelidir. İşte insanın acizliği ve istismar edilişi de işte bu noktada başlamaktadır.

Manevi boşluğu bir şekilde doldurmak için sanal gıda arayanlar ve onlara teselli sunanlar zamana ve zemine göre değişiklik gösterse de, manevi bakımdan etkilenenler her daim etkileyenlerin kontrolünde olagelmiştir.

*

Manevi gıdaların en lezzetlisi, en büyüğü, en disiplinlisi dini inançtır. Ahlaki kurallardır.

Manevi gıdada yemek seçmek gibi kıyafet beğenmemek gibi ayakkabı numarası gibi kişiye özellik yoktur.

Sevap kavramı herkes içindir. Allah rızasına herkes erişmek ister. Günah herkesi kapsar, ayıp herkesi çevreler.

Konumuza ve sorumuza gelelim.

Psikolojik rahatsızlıklar maneviyat azaldığında niçin artar?

Çünkü maddesel amaçlar insanı tatmin etmeye yetmez. Sevmeyen insan sadece maddeyle mutlu olamaz. İnanmayan insan huzurlu olamaz. Kaderci yönü olmayan insan huzurlu yaşayamaz. Bunlar iki kere ikinin dört ettiğinden daha kesin gerçeklerdir.

İnsanın ölçüsü maddiyat olunca, insan kendini maddesel bir yarışmanın içinde bulur. Sonra da başlar kendini yiyip bitirmeye. Nasıl mı? Anlamsızca "onun şunu var da benim niye yok" gibi bir duyguyu kendine dert edinir. Ya da kendisine bu duyguya sahip olanlarca mahalle baskısı yapılır.

Bu kategorideki insanlar birbirine huzur telkin edeceği yerde hırs telkin etmiş olurlar. Birbirleriyle kucaklaşacakları yerde birbirlerinin gizli rakibi olurlar. Birbirlerine yardım edeceği yerde birbirlerinden kaçarlar. Herkes kendi başına herkesten uzak bir hayatın kendini mutlu edeceğini zanneder.

Hayır hayır…

İnsan tek başına yaşayamaz… Mutlaka paylaşmak zorundadır. Aksi takdirde farkında olsa da olmasa da vücudunu ve benliğini yavaştan yavaştan bir öfke, stres, huzursuzluk, bunalım kaplar…

Avrupa’daki Türklerin psikolojik durumu

*

“İlim ilim bilmektir / İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsen / Bu nice okumaktır”
Yunus Emre

Avrupa’da yaşayan Türkler arasında gerçekten psikolojik anlamda depresyon ve psikomatik vakalarda artış gözlendiğini söyleyebiliriz.

Avrupa’da yaşayan, hayatlarını idame ettiren Türklerin birçoğu gerçekten önemli psikolojik mücadele ile uğraşıyorlar. Ama mevzuu şudur ki birçoğu psikolojik bir sıkıntı yaşadığının farkında değil.

Aslında bir şekilde depresyon yaşadığını kişi algılamayabiliyor ve bu sebeple de destek almıyor. Tabii ki buraya gelen adına gurbetçi dediğimiz ilk kuşak çok daha sağlıklı. Niye sağlıklı? Çünkü bunlar kendileri buraya gelmeden önce gayet ayrıntılı, gayet ciddi hatta tam anlamıyla vücut açısından da sağlık kontrolünden bile geçirildikten sonra buraya geldiler.

[“Dünyada Çin ve Hindistan’dan sonra kendi sınırları dışında en fazla göçmene sahip olan ülke Türkiye’dir.”

Prof. Dr. Faruk ŞEN

TAVAK

Türk-Alman Eğitim ve Bilimsel Araştırmalar Vakfı]

Çalışamayacak durumda olan kişiler zaten alınmadı. Şimdiki kuşaklar için ise böyle bir detay ve titizlik söz konusu olamadı. Fazla önem ve de destek görmedikleri için ikinci kuşak biraz daha problemli idi. Bugün bu konuların üzerine bir de bazı ırkçı yaklaşımların yaşanması bu sorunları artırır oldu.

Şimdi bir de ana dilde destek söz konusu… Yani Türkçe destek olmaması psikoloji desteğini alma konusunu da engellemiş oluyor. Çünkü kendini ve duygularını, ailesindeki örf adet ve geleneklerin kendisine ansımasını anlatabilmesi ifade edebilmesi için Türkçe konuşabilmesi çok önemli. Kendi örf ve adetlerini anlaması bakımından da Türkçe bilebilmesi önemlidir.

Bu açıdan gerek eğitimcilerimizin gerek yöneticilerimizin bu konuda da ciddi çalışmalar yapması gerekiyor.

Temel olarak sorgulayan bir toplum değiliz. Bir Avrupalı ise böyle değil. Bir Avrupalı politikacı yanlış bir şey söylediğinde devlete ait bir şeyi kişisel amaçlı kullandığında seçmen çatır çatır hesabını soruyor.

Bizim toplumumuz genelde duygusuyla hareket eden bir toplum. İnancını çok öne çıkaran bir toplum. Elhamdülillah Müslüman’ız ama Müslüman demek araştırmayan sorgulamayan, her şeye “evet” diyen değildir.

Psikolojik sorunlarla kendini psikologların odasına atanların ortak şikâyeti işte bu ve benzeri rahatsızlıklardır. Gurbetçilerin bireysel halleri öfke, stres, huzursuzluk, bunalım… Hepsinin temeline baktığınızda içe kapanıklık ve bencillik yatar… Almak vardır ama vermek yoktur. Paylaşmak duygusu hele hiç yoktur.

Bu gizli rekabetin bir değişik yansımasını Avrupa’daki gözlemlerimizden yola çıkarak söylemek istiyorum.

Gurbetçi insanlarımız bu gurbet ortamına göre kendini geliştirmek ve bu doğrultuda eğitmek yerine genellikle rakip gördüğü gurbetçi komşusu, köylüsü veya hemşerisiyle boy ölçüşmek için uğraş veriyor.

Bu haliyle iğneyi kendine batırmadan bir diğer gurbetçi vatandaşa çuvaldız batırmaya kalkışıyor.

> [Anadolu’dan vaktinde Avrupa’ya gelmiş yerleşmiş ev bark sahibi olmuş ve kendine göre Avrupalı olmuş bir gurbetçimiz kendisinden sonra gelmiş bir başka gurbetçi vatandaşımızla güya sohbet ediyor. Sorduğu sorulardan bir tanesi şu:
>
> —Sen ithal misin?

Sorudaki aşağılayıcı ve küçümser edaya bakın. Kendisini beğenmeye kibirlenmeye bakın. Oysa bunu söylerken bu sözün ne anlamları çağrıştırdığından kendisinin bile haberi yok.

Ne demek "ithal"?

Kendi ülkesinde olmayan ve dışarıdan temin edilen ürün demektir. Yani memleket haricinden eşya veya mal getirme durumu. O zaman kendisi de bu ülkede hangi konumda oluyor? Kendisi de memleket haricinden oraya gelmiş veya getirilmiş olmuyor mu?

Peki bu gurbetçi vatandaşımız bu düşüncesiz ifadesiyle aslında ne söylemek istiyor?

"Sen buraya istek olarak mı çağrıldın, yoksa birisinin aracılığıyla mı geldin?"

Sanki kendisinde olduğu gibi yıllar önce istek ile çağrılanlar birinci sınıf gurbetçi, daha sonra birisini aracı kılınarak gelip burada iş arayıp bulmak ikinci sınıf bir gurbetçi.

Diğer yandan konunun bir başka boyutu daha var ki daha ürkütücü…

Bu soruyu aynı vatandaşa bir gurbetçi değil de orada yaşayan bir Fransız veya Alman veya İsviçreli insan sorsa ne denirdi?

'Vay ırkçılık yapıyor!'

Oysa kendi gurbetçimiz, kendi kendini beğenmişliği yüzünden diğerine üstünlük taslamak için hem ırkçılık yapmış oluyor hem manevi anlamda gurur ve kibir yönünden tedavi edilmesi gereken bir hasta olduğunu gösteriyor.]

Bilgiden, teknolojiden, genel kültürden ve hele de manevi kültür pınarlarından beslenemeyen insan sürekli maddeyle uğraşmak durumunda kalıyor.

Bir uçağın iki kanadı gibi ikisi de insana lazım olan madde ve mana durumunda sadece madde tarafına ağırlık verildiği için de hem kendisi hem çevresi maddi arenada dönüp duruyor.

Hayatını tamamen maddiyata adamış, birikim yapmayı para kazanma, ev alma arsa alma olarak görmüş bu insanlar ne yapıyor? Bunlara kavuşmayı hayatının amacı yapıyor. Bu onu bir süre rahatlatıyor. Rahatladığını zannediyor. Ama aslında çok huzursuzdur.

Acaba kendisi yeteri kadar bu amacına ulaşabildi mi? Kendisinden daha önce bu amaçlara ulaşanlar var mı? Var ise onlar nasıl ulaşmış olabilirler?

Beyni sürekli olarak böyle bir maddi endişe içinde olduğu için iki üç kişi bir araya geldiğinde bilerek bilmeyerek, farkında olarak ya da olmadan birbirlerine bu konuyu soruyorlar:

Önce "nasılsın iyi misin? Kimlerdensin?" deniliyor. Ardından ikinci soru şu:

—Memlekette durumun nasıl? Mal mülk var mı? Parayı ne ettin? Yatırım yapabildin mi? Evin var mı? Çocuklara ev alabildin mi?

Eğer bunlara verilen cevap "evet" ise o kimse karşısındakinden başarılı not almıştır:

—Bravo. Helal olsun. Adam işi biliyor. …

Eğer bunlara verilen cevap “hayır” ise o kimse ne yaparsa yapsın, ağzıyla kuş tutsun, başarısızdır. Bir baltaya sap olamamıştır. Çünkü daha bir evi bile yoktur…[4]

4 Sabah Gazetesinde Engin Ardıç’ın **“başını sokacak”** adlı makalesi bu çarpık zihniyeti ortaya koyması bakımından enteresandır. “Bir araştırma yapmışlar, Türk halkının değişmeyen tek isteğinin “ev almak” olduğu ortaya çıkmış.

Evet, “kendi işimizin sahibi olmaya” da meraklıyız, “başını sokacak bir yer” bulmaya da.

Bir zamanlar Süleyman Demirel “Türkiye’de yirmi altı milyon özel teşebbüs erbabı vardır” dediği zaman kendisiyle dalga geçilmişti. Sosyalistlerin bütün yakın tarih boyunca niçin yüzde üçten fazla oy alamadıklarının sırrı bu sözde saklıydı aslında...

Tamam da, şu ev alma tutkusu...

“Bir kat bir araba” şeklinde özetlenen sınıf değiştirme eğilimi mi?

Fakat önce arabayı alıyorlarmış aynı araştırmaya göre, insanımız otuz yaşına kadar özel otoyu tercih ediyor, yaşlanmaya başlayınca ilgi odağını “apartman dairesine” çeviriyormuş.

Yalnızca “kiradan kurtulma” özlemi mi?

Niçin, çok daha iyi bir evde ölünceye kadar kiracı olmak yerine çok daha kötü bir evde yaşamak, sırf kendi evi olduğu için?”

Psikoloji kendimizi ve karşımızdakini anlama sanatı

*

“İki dinle, bir söyle”

Halk arasında çok meşhur bir tekerleme vardır: “Ben diyorum bayram haftası… O diyor ambar tahtası.”

Bu tekerleme kişilerin birbirini anlamadıklarını veya yanlış anladıklarını özetlemek için söylenmiş bir halk deyimidir.

İnsanların yaşadıkları sorunların büyük çoğunluğu bu tür bir iletişimsizlikten ve birbirini yanlış anlamadan kaynaklanmaktadır.

Hatta haberlere yansıyan nice cinayetlere baktığınızda çoğunda pişmanlık vardır. Yanlış anlama vardır. Ön yargı vardır.

Örneğin, karısının kendisini aldattığını zannederek hemen öfkelenen koca anlayıp dinlemeye gerek duymadan şiddete sarılmaktadır. Oysa sakin bir şekilde eşini dinleyebilse ve anlayabilse idi pişmanlık feryatları yapmayacaktı.

Nice son bulan arkadaşlık ve dostlukların gerisinde de bu ve benzeri yanlış anlama ve anlaşılma vardır.

Bu sakar mantıktan kurtulmanın tek yolu insanların bu konuda kendilerini eğitmeleridir.

Nasıl?

Konuşmasını ve dinlemesini bilerek…

Birbirini anlayamama veya yanlış anlamaya sebep nedir biliyor musunuz?

Ya dinleme ve anlatma konusunda iletişim bilgisine ihtiyacınız olduğunun farkında değilsinizdir. Ya bu etkenin insan hayatındaki önemini yeterince bilmiyorsunuzdur. Ya da bu konuda ne gibi bir yöntem takip edeceğinizin farkında değilsinizdir.

Burada da bizim amacımız kimseyi suçlamak değil, birbirimizi doğru anlamaya yardımcı olmak. Birbirimize ilettiğimiz mesajın yerine doğru ulaşmasını sağlamak. Karşıdakinden de istediğimiz tepkiyi almayı amaçlamak.

Bu özellikler bireyler için geçerli olduğu gibi, kurumsal anlamda yöneticiler için de çok önemlidir. Örneğin bir kurumda yönetici durumunda iseniz…

Neyi ne zaman nasıl söyleyeceğinizi bilmiyorsanız, karşınızdakinin söylediklerinden de onu anlayamıyor veya yanlış anlıyorsanız sizi bekleyen bir dizi sorun kaçınılmaz olacaktır.

Örneğin çalışanlarınızda büyük bir isteksizlik ile karşı karşıya kalırsınız.

Sizi görünce gözleri ışıldayan eleman değil, sizi görmek istemeyen yüzlerle karşılaşırsınız.

Çalışanlarınız sanki aptallaşır. Çünkü söylemlerinizden ne yapacaklarını bilemezler, kestiremezler. Çünkü sizi anlamamışlardır. En pozitif haliyle ne istediğinizi tam olarak anlamaya kestirmeye çalışıyorlardır. Bu durum ister istemez iş randımanın düşmesine sebep olacaktır.

Böylesi durumlarda stres yapmaya gerek yok.

Panik yapmaya gerek yok.

Karşınızdakine bağırıp çağırmaya gerek yok…

Telaş yok…

Peki ne yapacaksınız?

*

Önce kendinizi iyi test edeceksiniz. Şu anda nasıl bir durumdasınız? Öfkenizi kontrol edebilecek durumda mısınız? Sağlıklı düşünebiliyor musunuz? Bedensel olarak dingin misiniz? Sizi psikolojik baskı altında tutan etkenlerden uzak mısınız? Kendi özgür iradenizle mi karar veriyorsunuz? Taraf mısınız? Adaletli olabileceğinize inanıyor musunuz? Eleştirilmeye hazır mısınız? Bütün bunlara rağmen kendinize olan özgüveninizde bir azalma yok mu?

Bunlara "evet" diyorsanız karşınızdakini gözlemleyebilirsiniz. Çünkü gözleminizde bir yanlış görme olmayacaktır. Karşınızdakini dinleyebilirsiniz. Çünkü yanlış anlamayacaksınız.

*

Bu adımdan sonra karşınızdakini veya yönetici durumunda iseniz çalışanlarınızı doğru değerlendirebilmek için şu konulara da dikkat etmelisiniz.

- Karşınızdaki ile aranızdaki fiziksel uzaklığı hesap etmelisiniz.

Örneğin bir insanla yüz yüze konuşma ile telefonda konuşma arasında ne kadar fark olduğunu bilirsiniz.

- Karşınızdakiyle statü farkını hesap emelisiniz? Bir insanın kendi dengiyle konuşmasıyla kendinden üst veya ast olanla konuşması arasında çok fark vardır.
- Cinsiyet farkını hesap etmelisiniz. Bayan bayanla veya erkek erkekle konuşma farklıdır. Karşıt cinsin birbiriyle konuşması farklıdır. Karşıt cinsin bulunduğu ortamda konuşmak farklıdır.
- Kültürel farkları hesap etmelisiniz. Sizin hiç önemsemediğiniz bir duyguyu, karşınızdaki çok önemsiyor olabilir. Bir Avrupalının kabul ettiğiyle bir Japon'un kabul ettiği arasında fark olabilir.
- Üslubun ve bazen dil farklılığının anlama ve anlaşmada ortaya çıkarabileceği sorunlara dikkat etmelisiniz.

*

Bütün bunları nasıl gözlemler ve nasıl test edersiniz? Şöyle, tıpkı bir radyonun frekansını arar veya ayarlar gibi… Hani dinlemek istediğiniz frekansı radyodan gelen ses veya cızırtıları kontrol ederek bulursunuz ya… İşte aynen öyle… Karşınızdakinin sizi, sizin de karşınızdakini anlayabilmesi için bu frekans ayarı şart…

Buna ister kendinizi tanıma deyin, ister anlama ve anlatma sanatı deyin… Eğer siz karşınızdakini tam olarak anladınız ve o da sizi tam olarak anlayabildi ise sorunu çözemeseniz bile aranızda herhangi bir sıkıntı söz konusu olmayacaktır.

Eğer herhangi bir konuda karşınızdakiyle iletişime girecekseniz, psikolojik olarak önce kendinizi motive etmelisiniz.

- Konuşacağınız konu hakkında çevrenizden veya farklı insanlardan çekinmeyeceksiniz.
- “Beni alaya alırlar mı?” diye endişe etmeyeceksiniz.
- “Acaba bunu söylersem aptal mı zannedilirim?” gibi bir korku yaşamayacaksınız.
- “Acaba duygularımı tam olarak açıklayabilir miyim” gibi bir tedirginlik içinde olmayacaksınız.

Çünkü böylesi korku ve endişeleriniz olduğunda baştan bu endişelere kilitlenirsiniz. Bu defa kendinizi gerçek anlamda anlatabileceğiniz ve açıklayabileceğiniz şekilde karşınızdakine anlatamazsınız.

[Bir televizyon programında sormuşlardı ünlü işadamına:

—Hayatınızda hiç hata yaptınız mı?

Çok net bir cevap:

—Hiç hata yapmadım.

Bayan spiker şok olmuştu. “Nasıl yani?” der gibi dudak büktü. Doğrusu inanılır bir cevap değildi. Herkes hata yapardı. “Hatasız kul olmaz” diye boşuna mı söylenmişti? Derken holding patronu devam etti konuşmasına:

—Ama çok yanlış yaptım… Çünkü iş yaparken elbette yanılma riskiniz de vardır.

—Peki hata nedir?

—Hata, bir yanlışı iki defa yapmaktır. İşte ben bunu yapmadım.]

- Eleştirilmekten korkarsanız, düşündüğünüzü söyleyemezsiniz. Bunun bir ileri noktası, bulunduğunuz ortamdaki kimselerin söylemlerini kabul etmek anlamına gelir. “Evet, aslında ben de öyle düşünüyorum” gibi bir onaylama ile kendi düşüncenizi yutarsınız. Bu ise kendinize olan saygınızın azalmasına sebep olur.

Oysa o nasıl kendi fikrini rahatlıkla söylüyorsa ve siz onun hakkında herhangi bir tanımlama yapmıyorsanız, siz de kendi fikrinizi rahatlıkla söyleyebilirsiniz. Söyleyebilmelisiniz.

- Önyargıyı kesinlikle geriye iteceksiniz. Ne konuşurken ne dinlerken, çok eski bir tanıdık da olsa, fikrini, ideolojisini, inançlarını ve değerlerini bilseniz de konuşacağınız ve dinleyeceğiniz her konuda farklı bir mesaj olabileceğini akıldan çıkartmamalısınız.

Eğer baştan “ne söyleyeceği belli” gibi bir duygu hâkim olursa büyük yanılgılara sebep olabilir.

- Özellikle, dinliyorken başkalarının duygu ve düşüncelerini önemsemeyip hep kendi duygu ve düşüncelerinizi ön plana almanız da karşıdakini doğru anlamaya ve tanımaya engel bir durumdur.
- Bir muhabbet anında veya bir görüşmede kimi şaka konuşma veya semboller ortaya konuşulduğu halde kendi üzerinize alırsanız kendi kendinizi toplumun dışına itmiş olursunuz. Bu durum daha çok üzerinize gelinmesine sebep olur.
- Bir de her konuda kendinizi öne çıkartmaktan da en kısa zamanda vazgeçmelisiniz.

Niçin dünya vatandaşı olmalıyız?

*

“Göğe direk, denize kapak olmaz”

Dünya vatandaşlığı ne demektir? İnsan psikolojisiyle ne ilgisi vardır?

Rahmetli Barış Manço’nun ünlü şarkısını hatırlarsınız.

“Hemşerim memleket nere?” diye soruyor ve kendisi cevap veriyordu:

“Dünya benim memleket”

Televizyonlardaki gezginlerin yaptığı programlar dünyanın dört bir yanını ayağınıza getiriyor. Dünyada turizm gelirleri ülkelerin en önemli gelirleri arasında bulunuyor.

Kendi vatandaşlarının hizmetini diğer ülkelerde de yürütmek için dünya ülkeleri birbirlerine konsolosluklar açıyor.

İnternet ve uydu yayıncılığı sayesinde dünyanın bir köşesinde bir olay olduğunda diğer köşesinde anında duyuluyor. Bu bilgi teknolojileri sayesinde artık dünya küçük bir köy oldu.

Tanımlama şöyle: “Dünya vatandaşlığı, hiçbir mekâna bağlı kalmadan yeryüzündeki tüm insanları ırk, dil, inanç vb. gözetmeden bu dünyanın bir bireyi olarak görmek ve onunla iletişim kurabilmek için kendini hazırlamak.”

Bunun için kendi kültürünü, tarihini, milletini, inancını reddetmene gerek yok ki.

Dünya vatandaşlığı, her bireyin kendi bireysel kimliğini ve kişiliğini yaşamakla birlikte dünyadaki tüm insanlarla iletişim içinde olmanın çok daha anlamlı ve yararlı olduğuna, olacağına inanmaktır…

Niye?

Çünkü günlük hayatımızda bize etki eden nice konular var ki dünya çapındaki gelişmeyle birebir ilgili.

Kullandığınız petrolden tutun da internetten cep telefonuna kadar hemen her şey küresel bağlamda şekillenmiyor mu?

Yine dünyanın bir yerinde olan bir olay anında dünyanın her yerinde duyulup bilinmiyor mu?

Gizli saklı bir şey kalması artık mümkün değil. İnsanlar ellerindeki minicik cihazlarla bütün dünyayı avucunun içine alabiliyor artık.

Dolayısıyla geleceğini biçimlendirmek isteyen bir kimse dünyadaki gelişmelere paralel adım atmak zorundadır. Aksi takdirde dünyadan kopuk ve dolayısıyla dışlanmış bir şekilde yaşamak zorunda kalır.

Bilgi çağının dışında kalan hiçbir kimse de gelecekte varlığını sürdüremez.

Bilgi çağına ulaşabilmek için de bilgi teknolojileriyle ilgilenmek gerekmektedir.

Bu ön bilgilerden yola çıkarak kendimizi değerlendirdiğimizde fark ederiz ki insan, kendi bilgi birikimi, kültürü, imkanları ne kadar çok olursa olsun, bir başka dünyanın kültüründen, enerjisinden bilgi birikiminden faydalanma ve sinerji almayı beceremezse kaybetmeye mahkum oluyor.

Bu konuda aşırı milliyetçi ve etnik duyguların öne çıkartılması kendimizi içe kapatmaktan ve karşımızdakinden maksimum fayda sağlamamıza engel olmaktan başka bir işe yaramıyor.

Özellikle Avrupa’ya gelmiş gurbetçilerimiz bu gerçeği artık kabullenmek ve kendilerini bu açıdan yeniden sorgulamak durumundadır.

Bulundukları ülke, yaşadıkları şehir ve mahallelerde sosyal hayatta karşılaştıkları bireysel iletişimlerde ön yargıyı artık atmak zorundalar.

Yaşadığı bir iletişim hatasında hemen karşı tarafın etnik ve kültürel farklılığını öne çıkartmamalılar.

Kendi ülkesinde iken aynı soruna nasıl yaklaşıyor ise burada da öyle yaklaşabilme seviyesini yakalamalılar.

Örneğin komşuluk yaptığımız bir Fransız veya Alman veya herhangi bir ülke insanının komşuluk ilişkilerinden kaynaklanan olumlu veya olumsuz etkilerine tepki verirken “yabancı düşmanlığı yapıyor” gibi bir duyguya kapılmakta acele etmemeliyiz. Bu konuda birazcık empati kurduğunuzda göreceksiniz ki birçok hayretler sizi beklemektedir.

[Yaşlı komşularımızı evde bulamayınca, çaresizce etrafına bakındı...

“Nerdeyse gelirler, kapıda kaldınız buyurun bize gelin, burada bekleyin” dedik...

“Bep ve Henk ile 55 yıldır arkadaşız. 78 yaşındayım. Önümüzdeki hafta 50. evlilik yıl dönümleri var. Alışverişe gideceklerdi.” dedi. “Yaşlılık, hele de yalnızlık çok kötü” diye sürdürdü konuşmasını...

“Yalnızlık Allah’a mahsustur” dedim.

“Hayır, kullara mahsustur!” dedi kendinden emin. “Allah’ın, yarattığı kâinatı var, kulları var.”

“Sizin de çocuklarınız, torunlarınız var, o halde yalnızlıktan bu kadar şikâyet etmekte haklı sayılmazsınız” diye cevap verdim.

Sustu, titreyen elleri ile mendilini çıkartıp dolan gözlerini sildi.

“Oğlum, kızım ve torunlarımla yaş günlerimizde, yılbaşlarında, Noel yortularında ancak görüşebiliyoruz...” derken sesindeki hüzün, yüzünün çizgilerini daha da derinleştiriyordu. Yorgun ve yaşlı bedeninde saatlerce susmadan konuşacak bir enerji olduğunu fark ettim:

“Bep, sizin gibi komşuları olduğu için çok şanslı. Her ziyaretimde dakikalarca sizden söz eder. Apartmanda oturuyorum. Bahçeli evde oturmaktan korkuyorum... Eşimi 20 yıl önce kaybettim. Bir süre huzurevinde kaldım. Daha sonra dayanamadım ve ayrıldım. Çünkü haftada bir- iki cenaze çıkar. Ev işlerinin bir kısmını hâlâ kendim yapabiliyorum. Her Çarşamba ev işlerime yardım için gelen bir kadın var. İşi bitince beş dakika bile kalmıyor ama olsun... Hem yardım ediyor hem de beni dinliyor. Cumartesi günleri de bir- iki saatliğine buraya geliyorum. Önümüzdeki ay torunumun yaş günü var, 23 gün sonra... Sizden önceki kiracı taşınıp burası boşalınca Bep, ‘acaba nasıl insanlar gelecek, Hollandalı mı, yabancı mı?’ derdi. Bir gün, ‘yanımızdaki eve Türkler taşınacakmış!’ dedi. Çok tedirgindi... “Konuştuklarımız aramızda kalsın olur mu?”

Oysa Bep, kaç kez biz taşınmadan sonra, önce yaşadığı tedirginliği anlatmış ve konuşmasını “sizler bana Allah’ın bir lütfüsünüz” diye bitirmişti...

“Her pişirdiğiniz yemekten verdiğinizi, bahçede çay-kahve içerken, “siz de içer misiniz?” dediğinizi, alışverişe giderken onlara da uğrayıp bir ihtiyaçları olup olmadığını sorduğunuzu söylüyor Bep... Tüm bunları ücret karşılığında mı yapıyorsunuz?”

Cevap vermeme fırsat vermeden;

“Bep, sizin kültürünüzün, komşuluk ilişkilerinizin böyle olduğunu söyler ama... Akrabalarınız, dostlarınız randevu almadan geliyormuş. ‘Hiç misafirleri eksik olmuyor’ diyor... ‘Bir gün bahçeye çıkmasak, merak edip kapımıza gelirler’ diyor.”

Bir ara, “Bep, Anneler Gününde aldığınız hediyeyi gösterdi” derken ya biraz kıskandı ya da bize öyle geldi...

“Ben bu gece ölsem Çarşamba gününe kadar kimsenin haberi olmaz!.. Çok gevezeyim değil mi? Aslında gençliğimde bu kadar fazla konuşkan değildim... Her günüm televizyon seyretmek ve radyo-kaset dinlemekle geçiyor... Buraya gelince de Bep kızlarının, oğullarının ve torunlarının sık sık ziyarete gelişlerini, komşuluk ilişkilerinizi ve sizleri anlatıyor, ben de dinliyorum... Çoktandır bu kadar fazla konuşmamıştım, özür dilerim.”

Sahi, “biz Müslümanlar reenkarnasyona inanmayız siz inanıyor musunuz?”

Sessiz kaldı. Belli ki o inanıyordu. Zaman zaman acı bir tebessümle dinlediğim konuşmasından sonra, “istediğiniz zaman bize de gelebilirsiniz” dedim.

“Elbette!” dedi heyecanla...

Yüzünde sevince de hüzne de benzemeyen bir ifade ile bir süre sustu. Beklemediği bu teklif karşısında şaşırmıştı.

“Acaba önceki hayatında Bep bir Türk müydü?” dedi gizemli bir fısıltıyla... Sonra yine kendince arzusunu tamamladı: “Daha önce neydim bilmiyorum ama bundan sonraki hayatıma Türk doğarak başlamak istiyorum.”

Temmuz ayından beri bekliyoruz, komşularımıza geldiğini de görmedik. Ya huzurevine -ya da gönlündeki gibi “yeniden doğmak üzere” gitti sanıyorum... *Yavuz Nufel –Rotterdam /Hollanda*[5]]

5 Bu hatıra, Ünal Bolat’ın Türkiye Gazetesi’nde Hayatım Roman köşesinde yayınlanmıştır. http://www.turkiyegazetesi.com/makaledetay.aspx?ID=390034

Aslında biz Türkler, bu bağlamda gerçek anlamda çalışkanlığımızı, misafirperverliğimizi, gelenek ve göreneklerimizi, kültürel zenginliğimizi Avrupa ülkelerinde yeterince ortaya çıkartamadık.

Aradan elli sene de geçse üzerimizde hâlâ bir tedirginlik yaşıyoruz. Birinci nesil neyse ama ikinci nesil bile bu kompleksten kurtulabilmiş değil. Kendini buralı hissetmiyor. Kendini, burada çalışıp kazanıp bir gün olup göçünü toplayıp ülkesine dönecekmiş gibi hissediyor.

Hayır… Artık böyle bir şey yok… Kaldı ki bir insan ömrü ortalama 70 sene ise bu ülkeye 35 yaşında gelip de hayatının en az 35– 40 yılını burada yaşamış ve hâlâ da yaşamakta olan bir insan nasıl olur da kendini gurbette hissedebilir ki?

Bu tamamen duygusal yaklaşımdır. Kendi reel durumunun farkına varamamanın bir sonucudur. Oysa bu duygudaki nice insan Avrupa’da üzerine tapulu ev almıştır. Şirket kurmuştur. Ülkede diğer ülke vatandaşları gibi devlete vergi vermektedir. Dahası o ülkenin vatandaşı olmuş ve vatandaşlık haklarına sahiptir. Ama beyin olarak ruh olarak kendini bu ülkeye ait hissetmez.

İşte bu sebeple kendimizi olanca doğal halimizle Avrupalıya sunmuyoruz. Kendimizi buraya ait hissetmediğimiz için buradaki herhangi bir etkinliğin içinde olmuyoruz. Kültürümüzü taşımıyoruz. Sivil toplum örgütlerinde yer almıyoruz. Avrupa'nın siyasetine ilgi duymuyoruz. Kısaca bu ülkede yaşanan hayata kendimizi kapatıyoruz.

"Bir elin nesi var, iki elin sesi var" atasözü bize ait ama kendimize uygulamıyoruz. Kendi insanımızla güç birliği yapmaya çalışıyoruz. Ama ülkesinde yaşadığımız ve her yönüyle tanıdığımız o ülkenin birçok insanıyla güç birliği yapmaktan önyargılarımız yüzünden kaçınıyoruz. O zaman da "iki elin sesi" çıkmıyor.

Bu sebeple o insanların bizi tanımaları yeteri kadar gerçekçi olmuyor. Komşuluklarımız, arkadaşlıklarımız, dostluklarımız hep yüzeysel kaldığı için bizim hakkımızda yapılan herhangi bir bilgi kirliliğine hemen inanıyorlar.

Komşuluklar yukarıdaki örnekte olduğu gibi bir yaşanabilse… O zaman sizin böyle komşuluk yaptığınız herhangi bir Alman veya Fransız komşunuza bir başkası gelerek Türklerin dinî veya etnik anlamda kötü biri olduğunu söylese inandırıcı olabilir mi? Böyle bir düşünceyi onlara kim kabul ettirebilir?

Ama tanımadığı bir insan hakkında bir yazılı broşür ile dahi "demek öyle ha!" gibi herkesin beyninde şüphe oluşturulması mümkündür. Bugün de zaten bu şüphe duygusu oluşturulmaktadır. Bu bakımdan Avrupalı komşularla mutlaka Türkiye'deki o geleneksel komşuluk ilişkilerine benzer ilişkileri kurmamız gerekir.

- İş kurmayı, birlikte iş yapabilmeyi hedeflemek gerekir.
- Dillerini öğrenip onların dilinde kendimizi ifade etmeyi hedeflemek gerekir.
- Çocuklarımızı oradaki eğitim sisteminden de istifade ettirerek hem oranın kültürünü hem kendi kültürümüzü içeren melez bir kültür oluşturup bulunduğu ülkenin ekonomisine, siyasetine toplumuna bir katma değer oluşturmayı hedeflemek gerekir.
- Artık insanları birbirinden uzaklaştıran, birbirine mesafeli durmaya zorlayan yaftaları beynimizden atmalıyız.

- Bir sinerji oluşturabilmek için karşımızdaki insanın cebindeki paraya nasıl karışmıyorsak onun inancına ve etnik kökenine de aidiyetine de karışmamalıyız.
- Görüştüğümüz insanlarla münasebetimizde birbirimizden nasıl güç alırız, nasıl bir sinerji oluştururuz, nasıl başarıya erişiriz bunu düşünmeliyiz.
- Kimsenin kendi kişisel inançlarına, alışkanlıklarına, hobilerine angaje olmak zorunda değiliz. Kendimizin de kendimize özel kişisel hayatımız vardır. Bu elbette kimseyi ilgilendirmez. Dolayısıyla böyle bir özgüven içerisinde, özellerimizi koruyup kendimize saklamak kaydıyla insanlarla beraber çalışabilme, beraber iş üretebilme potansiyelini yakalamalıyız.

[Bir Ziraat Yüksek Mühendisi ile tanışmıştım. Otuzlu yaşlarda genç bir müteşebbisti. Dayısının kurup işlettiği tarım aletleri üreten fabrikasında Genel Müdür olarak çalışıyordu. Türkiye'de 2001 krizi olup da işlerin durma noktasına geldiği süreci şöyle anlatıyordu:

"Artık buraya kadar, dediğimiz gündü. Ne üretim yapabiliyorduk, ne ürettiğimizi satabiliyorduk. Türkiye'de hayat durmuştu. İnsanlar sadece akşam eve ekmek götürebilmenin telaşındaydı. Çiftçi, esnaf, vatandaş kim varsa herkes "anayasa kitapçığı fırlatma" mizanseniyle sembolleşen devalüasyon yani kur ayarlaması sonrası cebindeki paranın yarısını bir günde kaybetmişti. Elli kişiye ekmek veren fabrikanın kapısına kilit mi vuracaktık?

Son çare olarak aklıma yurt dışına açılmak düşüncesi geldi. Dayımı ikna etmek ise hayli zor oldu. Dedim ki:

—Uluslararası birkaç fuara katılayım. Belki Dünyadaki başka ülkelerden müşteri bulabilirim.

Bu çok radikal bir karardı. Ama mecbur kalmıştık. Ya gidecek, ya batacaktık.

Gittim… İyi ki de gitmişim. Aradan geçen üç senede katıldığım fuarlarda hayli yeni müşterilerle tanıştım. Bugün geldiğimiz nokta inanılmaz…

Şu an dünyada yirmi ülkeye ürün ihraç eden bir firmayız. Çalışanımızın sayısı da iki yüz… Türkiye'de kriz olup olmamasını artık düşünmüyoruz."]

Avrupa Psikoloji Merkezi olarak Avrupa'nın yaklaşık 14 ülkesinden ta Azerbaycan'a kadar değişik ülkelerde binlerce yurttaşımıza verdiğimiz hizmette hep bu önemli noksanlığı görmenin ve fark etmenin üzüntüsü içersindeyiz.

Bugünkü aile yapımızın psikolojik durumu

*

“Evi ev eden avrat, yurdu şen eden devlet”

Bu bölümde tanımlamaya çalıştığımız aile yapısı, yalnızca Avrupa’daki değil Türkiye’deki ailelerin de genel ruh halini yansıtmaktadır.

Bu eleştirel satırları durumumuzu sorgulamak için “dost acı söyler” samimiyetiyle yazıyorum. Elbette çözümleri de paylaşacağız.

Amacımız moral bozmak değil. Bizi strese ve bunalıma sürükleyen sebepleri görüp sonucu yakalamaya yardımcı olmaktır.

Hiç kendimizi kandırmayalım.

Edebiyat yapıp mangalda kül bırakmamanın âlemi de yok. Kendimizi gerçekten eleştirmek gerekirse genel olarak hayatı spontane yaşayan bir toplumuz.

Plan yapan gelecek için hedefleri ve amaçları olan ayrıca içinde yaşadığı anı da değerlendiren böylece yaşadığı olumsuzlukları veya olumlu gözüken olayları olması gerektiği reel anlamda sorgulamıyoruz. Ya ne yapıyoruz? Hayatı gelişine çakıyoruz.

Çekirdek aile yapımız kültürümüzde anlatılan otantik aile yapısıyla alakası kalmamış bir durumda. Artık geriye dönüş de mümkün değil.

Toplumsal sorunlar artık çekirdek aileyi tehdit etmekte…

- Ne demek çekirdek aile? Anne baba ve çocuklardan oluşan aile. Ayrıca büyük anne, büyükbaba, teyze, dayı, hala, yeğen, amcaoğlu, kuzen vb. de ailedir ama “çekirdek” aile denildiğinde bunlar anlaşılmaz. Bu kimseler “aile” tanımlamasında “akraba” olarak yerini alır.

Toplumu sarmış psikolojik sıkıntılardan kurtulabilmek veya en aza indirebilmek için çekirdek aile yapısının rolünü yeniden hatırlatmamız gerekiyor. Bu hatırlatmayı yaşadığımız psikolojik sıkıntılardan kurtulmada en önemli adım görüyoruz.

- Çekirdek ailede anne evde her şeyden haberdardır. Baba ise ailenin ekonomik ve sosyal sorumluluğunu üstlenir. Anne evde çocuklarının ve eşinin, yemesinden içmesinden uyku düzeninden, giyim kuşamlarından her şeyinden sorumludur.

Annenin kendine göre bir mutfak kültürü vardır. Hem kendi ailesinden hem eşinin ailesinden öğrendiği bir aile kültürü vardır.

Anneler büyük çoğunlukla “ev hanımlığı” yapar. Ev hanımlığı bir meslektir. Ev hanımları ev dışında herhangi bir işte çalışmak yerine yalnızca eviyle, çocuklarıyla ilgilenir.

- Çekirdek ailede baba ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılar. Bunun için çalışır. Çoluk çocuğunu kimseye muhtaç etmemek esas görevidir.
- Çekirdek ailede çocuklar anneye ve babaya bağlıdır. Onlardan habersiz karar almaz, birlikte alınan kararlara da saygıyla uyum gösterirler.

Özetle çekirdek aile akşam eve gelindiği ve kapılar kapatıldığında hiçbir sorun yaşamadan kendi huzur ve mutluluğunu sıcak yuvasında tadabilen

ailedir. Sıcak aile ortamı dedikleri şey tam da budur.

Çekirdek ailede sevgi ve saygı vardır.

Huzur ve mutluluk vardır.

Birbirine bağlılık vardır.

Birbirine yardım etme vardır.

Komşuya saygı vardır, yardımlaşma vardır.

Toplumun örf ve adetlerine uyum vardır.

Şiddet çekirdek aile içinde asla yaşanmaz. Şiddet yaşanan ailede çekirdek aile yapısında önemli bir sorun veya sorunlar zinciri var demektir.

Çekirdek ailenin fertleri suç işlemez.

Kanunlara uygun hareket eder.

Suç ve yasak olan hiçbir eylemin içinde olmaz ve bulunmaz.

- Çekirdek aile toplumun en küçük yapısıdır. Toplum çekirdek ailelerden oluşur. Eğer toplumsal bir sorun yaşanıyorsa çekirdek ailelerin yapılanmasına dikkat etmek gerekir.

Çünkü her bir aile toplum binanın bir tuğlası ise sağlıksız her bir tuğla da binanın sağlıksız olmasına sebep olacaktır.

Günümüzde dikkat edilmesi gereken ön önemli konu işte bu çekirdek ailelerdeki inanılmaz değişimdir. Bunun sayılamayacak kadar sebep ve sonuçları vardır.

“Çalışan anne” iseniz ne yapmalısınız?

*

“Ağlarsa anam ağlar, gerisi play back yapar”

Günümüzde ev hanımlığı ve annelik kavramı artık kadın için bir kazanım değil bir kaybediş olarak algılanmaktadır.

Günümüzde kadın artık çalışan sınıfındadır. Ve ne enteresandır ki kadınlar bu yeni rollerini pek sevmişlerdir. Bırakmak gibi bir niyetleri de yoktur.

Gerçi dünyada yer yer bu algının yanlışlığı görülmeye, huzur ve mutluluğun en önemli kaynağının, kadının tekrar ev hanımlığı ve annelik görevine dönmesine bağlı olduğu gerçeği fark edilmeye başlanmıştır.

Ne var ki bu sosyal gerçek bir günden bir güne oluşmadığı gibi kadının anneliğe dönüşü de bir günden bir güne olacak bir süreç değildir.

O halde günümüzün bu sosyal gerçeğini görmezden gelmemelidir. Kadını annelik ve ev hanımlığından başka “çalışan” olarak da görüp bu haliyle de huzur ve mutluluğu için yardımcı olmak gerekir.

Çalışan kadın, ister istemez çalıştığı işini ana meslek olarak ön planda tutmak zorunda kalmıştır. İstese de istemese de annelik ve ev hanımlığı çalışan kadın için ikinci planda kalmıştır.

Bu sosyal değişimde kadın topluma kazandırılmış ama toplum çekirdek ailesini kaybetmiştir.

Ailede toplumun geleceği olan çocuk ve çocuk yetiştirme faktörü göz ardı edilmiştir. Bir kadının hem annelik hem ev hanımlığı hem de çocuk yetiştiriciliğini üstlenebilmesi hem ona yapılan en büyük haksızlıktır. Hem üstesinden gelmesi çok zor bir sorumluluklar zinciridir.

Çünkü bebek hayata gözlerini açtığından itibaren annenin sütüne, annenin kokusuna, annenin yaptığı mamasına, yemeğine muhtaçtır.

Burada bir önemli noktaya da işaret etmek gerekir. Ev hanımı ve anne olan kadının eğitimli olması, bu iki mesleğini bırakıp çalışmasını gerektirmez. Şu da bilinmelidir ki günümüz toplumunda bilerek bilmeyerek “ev hanımı demek okumamış eğitimsiz demek” gibi bir sanı oluşturulmuştur. Bu çok büyük bir yanlış ve hatta çirkin bir varsayımdır. Son derece yanıltıcıdır.

Toplumda nice anneler vardır ki avukattır ama avukatlığı yapmayıp anneliği tercih etmektedir. Öğretmendir ama çocuğu olduğunda kendi çocuğuna annelik yapmak üzere öğretmenliği bırakmıştır. Bunlar radikal karardır ama ev hanımı ve anne olmanın aynı zamanda eğitimli olmaya engel hiçbir yanı yoktur. Aksine eğitimli bir kadının ev hanımı ve anne olması çekirdek aile için en ideal olan şekildir.

Çalışan anne çocuğunu bazen doğduğu andan itibaren başka ellere teslim etmekte ve çocuğunun büyütülmesini adeta sipariş etmektedir. Buna mecburdur. Çünkü işi ve mesaisi vardır.

Annenin kendi elleriyle yetiştirmediği çocuk “başka anne” tarafından başka ellerce yetiştirilmektedir. Bu yetiştirme sürecinde annenin şefkati, annenin kokusu, annenin duygusu söz konusu çocukta oluşmamaktadır. Hiçbir çocuğa hiçbir kimse annesinden daha fazla şefkat gösteremez.

Bu öyle bir hassas nüanstır ki ayrı bir kitap konusu olabilir. Hani bazı hastalıkların tedavisinde çözüm ilik naklidir. Aileden yakın akrabalara sonra dostlara ve sonra herkese müracaat edilir de uygun bir ilik bulunamaz ya… Aynen öyledir anne şefkati ve kokusunun çocuktaki etkisi… Doğan çocuğun genetiğinde böyle bir kokuya ve şefkate arzu vardır. Çünkü çocuk anne karnında o bedenin bir organıdır. Bu organın başka bir vücut tarafından beslenmesi nasıl mümkün olamazsa doğduğu anda da onun

kokusundan başka hiçbir koku o minicik bedeni korku ve endişeden uzaklaştıramaz.

Anne şefkati ve sevgisinden uzak kalarak büyüyen bir çocuk ise ne enteresandır ki büyüdüğünde kendi öz annesine karşı içinde, o istenen duyguyu artık yeterince hissedememektedir. Çünkü onu o anne doğurmuş olsa bile onun şefkatli kollarında yetişmemiştir.

Sabahleyin giderken yanağına bir öpücük kondurmak, akşam işten gelirken kreşten alıp öpüp koklamak bu başarıyı sağlamaya yetmemektedir.

Dahası çocuk ister istemez kendini yetiştirmekte olan başka anne veya kadının veya bakıcının huylarını, karakterini de bilinçsizce kopyalamaktadır.

> [Bir anne anlatmaktadır:
>
> “Komşumuzun yeni doğan bebeğine, rahatsızlığı sebebiyle kendi annesi bakamaz haldeydi. Bazen, “annesi dinlensin” diye bebeği bize alırdık. Çok çocuk sevdiğim için ben bu bakımı gönüllü üstleniyordum. Çocuk, yarı annesinin evinde ise yarı da benim yanımda idi. Ben çocuğa tam bir annelik yapıyordum. Çünkü ev hanımıydım ve daha önce iki çocuk yetiştirmiş bir anneydim. Yemesinden içmesine kadar her şeyiyle kendi öz annesinden daha çok ilgilendim. Çocuk bana da “anne” diyordu. Onu kendi çocuklarım gibi kendine öz güven duyacak tarzda yetiştirdim. Komşum da çocuğuna böyle ilgi gösterdiğim için çok memnundu. Dört yaşında iken komşularım taşındı. Çocuğum gidecekmiş gibi çok üzüldüm. Ağladım. Artık telefonlarla görüşüyorduk annesiyle. Bir iki sene sonra okula başlamıştı oğlu… Öğretmeni diyormuş ki annesine:
>
> —Bu çocuk daha önce özel eğitim mi gördü? Diğer öğrencilerimden çok farklı da…
>
> Annesi de durumu anlatmış, “komşum çok ilgilendi” demiş. Bunlar sevindirici haberdi. Üzücü olanı ise aradan çok geçmiyor. Bir iki sene sonra o çocuktan eser kalmıyor. İçine kapanık, derslerinde başarısız, mutsuz bir çocuk geliyor.
>
> Durumu psikoloğa iletiyorlar… Sonuç şu:
>
> “Çocuk komşunuzun yetiştirildiği özgüvenli ortamı arıyor”]

Örneğin bir anne yumurtayı rafadan seviyorsa çocuğunu rafadan yumurtaya alıştıracak, öbürü tam pişiriyorsa tam pişmiş yumurta yemeye alıştıracaktır.

Bir anne çocuğuna, o konuşurken bir büyüğü dinler gibi zaman ayırırken bir anne çocuğuna sürekli “sen sus bakayım” baskısı uygulamaktadır.

Bunlar çok sıradan bir örneklerdir.

Bu ve benzeri tutum ve davranışlar çocuğun şekillenmesinde akla gelmeyecek nice değişik alışkanlıklar kazanmasına sebep olacaktır. Bu alışkanlıklar ve huylar çocuk yetişirken benliğine mermere kazınırcasına yerleşecektir.

Bu bakımdan çocuk gelişiminde ve eğitiminde en ideal olanı annenin kendi çocuğuna bizzat kendisinin annelik yapabilmesidir.

Bir yemeğin lezzetini ve ona verilen önemi anlatırken bile “kendi ellerimle hazırladım” deme ihtiyacı hisseden bir anne, nasıl olur da dünyaya getirdiği çocuğunu kendi elleriyle büyütmeyip başkasına emanet edebilir?

Bu acı gerçek aslında insan neslinin yaşadığı en büyük skandaldır. İnsana nesline yapılan en büyük suikasttır.

Anne olmak hayatın hem en zor hem en zevkli ve de en kutsal olan bir mesleğidir.

Çalışan kadının her iki sorumluluğu da yerine getirmesinin örneği şimdiye kadar çok nadirdir. Ama çalıştığı için çocuklarıyla ilgilenemeyen veya onları istediği şekilde topluma kazandıramayan anne örneği sayılamayacak kadar fazladır.

Çekirdek ailede bu en temel unsur ne yazık ki günümüzde artık hayalde kalmış gibidir. Kendi çocuğunu kendisi bizzat yetiştiren anne sayısı neredeyse yok denecek kadar azalmıştır.

Her şeye rağmen çalışan bir anne en azından şunları yapabilmelidir?

- Çocuğuna eğer imkân varsa ilk önce kendi annesi (anneanne) veya kayınvalidesinin (babaanne) bakmasını düşünmelidir. Çünkü çocuğu en azından kendi yetiştirildiği kültürüne yabancı kalarak yetişmeyecektir.
- Çocuğuyla geçireceği mesai dışı vakitlerinde onunla kaliteli ve dolu dolu bir süreç yaşamalıdır. Bu süreç çocuğuyla öylesine ilgilenme değil gerçekten onunla birlikte olabilmektir.
- Çocuğu belirli bir merak yaşına geldiğinde onu bir büyük gibi karşısına alıp çalışmak zorunda olduğu için gün içinde yanında olamadığını ama onu çok sevdiğini bir büyüğe anlatır gibi anlatmalıdır.
- Çocuğunun evdeki bakıcısına veya anneannesine ya da babaannesine “anne” demesine üzülse de bu durumda çocuğuna “annen benim” gibi baskılarda bulunmamalıdır. Ama asıl annesinin kendisi olduğunu onu kucağına alıp öpecekken “annen geldi bebeğim” gibi

sözlerle, ona mama hazırlarken “bak şimdi anneciğin sana neler hazırlayacak?” gibi ifadelerle belirtmeye çalışmalıdır.

- Kreşe veya anaokuluna vermek zorunda kalınıyorsa çocuğun bakıcısıyla veya öğretmeniyle kesinlikle çok sıkı bir iletişim içinde olunmalıdır.
- Bu kurumlardaki diğer çocukların anne babalarıyla görüşüp kreşten ve eğitmenlerden memnun olunup olunmadığını da araştırmalıdır.
- Çocuğundaki günlük gelişmeleri yakından takip etmeli duruma göre kreşteki yetkililerle sıcağı sıcağına değerlendirmelerde bulunmayı ihmal etmemelidir.
- Özetle kreşte de olsa anaokulunda da olsa kendi çocuğu için çok önem veren ve gerektiğinde herhangi bir ihmal sebebiyle sorumlulardan hesap sorabilecek kararlılıkta olan bir anne olduğu imajını oluşturmalıdır.
- Ayrıca bebeğiyle ilgili babasından da yardım istemelidir. Baba da elinden geldiğince anneye bu konuda da yardım etmelidir.

Ailede “baba” olmak çok mu zor?

*

“Hayatta ya baban olacak, ya da baba olacaksın”

Baba evde çocuklar için belli bir yaşa kadar rol modeldir. Baba dünyanın en güçlü insanıdır. En bilgilisidir. En yiğididir. En sevgi dolu olanıdır… Bütün “en”ler baba ile birlikte anne için de geçerlidir.

Bu konuda çocukları bekleyen ilk hayal kırıklığı evde anne veya baba arasında iletişimsizlik sebebiyle çıkan bir tartışma ve daha fenası birbirini aşağılama durumlarıdır. Hele aile içi şiddet çocuğun hayal dünyasını allak bullak eder.

Bu aşağılamalar çocuğun beyninde rol model olduğu insanları sorgulamaya başlaması ve hayal kırıklığı yaşaması demektir.

Konuya baba açısından baktığımızda baba, daha eşinin çocuğuna hamile olduğu günden babalığa hazırlanmalıdır. Bu nasıl olur?

Kendi çocuğunu taşıyan hanımına o çocuğun hamileliği döneminde yardımcı olarak.

Bu sadece güç yardımı demek değildir. Anne nasıl çocuğuna anne olmanın duygusuyla kendini dolduruyorsa baba da aynı duyguyu beyninde yaşamaya başlamalıdır.

Örneğin hamile eşine “Bugün bebeciğimiz ne durumda?” diye bir sevecen ilgi sorusu anne için dünyaları bağışlamak olacaktır.

Yani babalar da çocuk beklemektedir. Ve bu beklentiyi eşiyle paylaşmalı ona hissetmelidir.

Genelde babalar bu hatanın içinde olurlar. Anneler bebeciği dokuz ay karnında taşırken anne olmaya adapte olmaktadır ama baba çocuğunu kucağına alana kadar olayın farkına varmamaktadır.

Çocuk kucağına verildiğinde ise apışıp kalmakta, gizli açık bir mahcubiyet duymakta ve ne yapacağını bilememektedir.

Elbette ki bir erkek çocuk annesinden baba olarak doğmamıştır. Babalık da sonradan öğrenilecek bir kavramdır.

Peki nasıl bir şeydir babalık?

- Baba önce sevmesini bilecektir. Eşini sevecektir. Eşinin annesini akrabalarını çevresini sevecektir. Kişi sevdiğine saygılı olur. Yardım eder. Onu benimser…
- Baba ayrıca sabır denen bir süreçle tanışmalıdır.
- Çocuklarının ve eşinin kendisini anlamadığından dert yanmak yerine sorunun nerede olduğuna kafa yorup anlaşmazlığı gidermeye çalışmalıdır.
- Özellikle ergenlik döneminde çocuğundaki isyankârlığı asla kendine karşı bir tavır olarak algılamayacaktır.
- Evladına yine bebekliğinde olduğu gibi yakınlığı ve hatta arkadaşlığını sürdürecektir.
- Bütün gayretlerine rağmen iletişimde bir sorun yaşanıyorsa profesyonel yardım alacak. Bu konuda kendini yetersiz bulmanın utanılacak bir durum olmadığını bilecek.

Bu konuda anneler daha kolay yardım ister. Baba ise kendini en iyi bilen zanneder. Yardım istemeyi kendine zül sayar. Oysa deneyimlerini ortaya koymanın yetmediğinde yardım almak hem kendini hem aileyi rahatlatacaktır.

- Baba çocuğuna rol model olduğu için verdiği sözde durmasını bilecek, duramayacağı sözü vermeyecek. Asla çocuğuna yalan

söylemeyecek. Onu kandırmayacak.

- Çok çalışan bir baba olmak başarılı ve ideal bir baba olmak için yetmez. Aynı zamanda çok iyi bir baba olabilmek de gerekir. Çok iyi bir koca olmak da gerekir.

Bu bakımdan istediği kadar iş yoğunluğu olsa da çocuklarına ve eşine ayıracak zamanı mutlaka olacak.

Bu ayırdığı zaman içinde bizzat onlarla olacak. Çocuğunu alıp gezmeye gittiğinde orada bir arkadaşına takılıp yanında da çocuğunun olması çocuğuyla ilgilenmek değildir. O an çocuğundan başka kimseyle ilgisi olmayacak.

Bu durum baba için çok ama çok önemli bir görüşmesi kadar önemli olmalıdır.

Bu önemli görüşme gerektiğinde randevu defterinde “çocuğuma ayrılacak zaman” diye not edilecek.

Üstelik birden fazla çocuğu varsa, hepsini bir arada çıkartmak değil, hepsine ayrı ayrı böyle zaman ayırmak gerekecek.

“Ben bunları nasıl yapabilirim ki?” diyebilirsiniz. Zaten onun için diyoruz ki baba olmak öyle kolay bir iş değildir. Ama böyle bir baba çocuğunu büyüdüğünde de yanında bulur. Ya da büyüdüğünde de çocuğunun yanında olmasını isteyen baba böyle olmalı, böyle davranmalıdır.

- Ailede herkes etkili ve otoriter bir baba görmek ve hissetmek ister.

Her ne kadar günümüz çağdaş sosyolog ve psikologları “aile içi demokrasi” gibi pırıltılı sözlerden bahsetseler de insanın yapısı gereği çocuklar ve hatta eşler evde sözü dinlenen, her şeyi çekip çeviren, kendisine güven duyulan bir baba aramaktadır.

Sözü edilen baba akşam eve suratı bir karış gelen, astığım astık kestiğim kestik bir baba tipi değildir. Gerektiğinde kararlılığını gösteren, gerektiğinde çocuklarına kol kanat geren, gerektiğinde çocuğunun ve eşinin hakkını korumasını bilen etkili ve güvenilir bir babadır.

- Böyle bir baba çocuğunu kötü arkadaşlardan korur.

- Çocuğunun ev dışındaki hayatıyla da ilgilenir. Arkadaşlarının kim olduklarını bilir. Çocuğuna kötü arkadaş olabilecek kimseleri kollar ve bunları çocuğundan uzaklaştırır veya çocuğunu bunlardan uzaklaştırır.
- Çocuğunun isteklerini gereği kadar yerine getirir. Aşırı isteklerine de otoriter bir şekilde hayır diyerek onu frenler.

Yapılan istatistikler göstermiştir ki ailede baba olmadığında veya ideal bir baba olmadığında çocuklar çocukluğunu yaşayamadan büyümektedir. Fakir ve yoksul büyümektedir. Çocukları istismar eden kötü niyetli insanların hedefinde olarak büyümektedir. Çünkü tek kelimeyle sahipsiz büyümektedir. Anne çocuğuna temiz olmayı, tutumlu olmayı vb. öğretebilir ama örneğin erkek çocuğuna toplum içinde erkeğe özel davranışlara sahip olmayı ancak ideal bir baba öğretebilir.

Gelecek nesillerin daha iyiye gitmesi için, anne ve babalar birinci önceliklerini çocuklarının geleceklerini hazırlamaya göre planlamalıdır. Kendisinin büyümesine yetiştirilmesine kendi anne babası ön ayak olmuştur. Bu çocukluk dönemi istenilen seviyededir veya değildir ama o artık geride kalan bir hayattır. Bundan sonra artık kendisi anne veya baba olmuştur. Dolayısıyla çocukluğunda arzu edip de kavuşamadığı duygu ve düşüncelere kendi imkânlarıyla kavuşmaya çalışması eğer kendi çocuğunu ikinci dereceye itecek bir sebep ise kendi için beslediği duygu ve düşüncelerinden yine çocuğu için vazgeçmek zorundadır.

Aksi takdirde kendisi tam ve ideal bir çocuk olarak yetişemediği gibi kendi çocuğunu da tam ve ideal olarak yetiştiremeyecektir. Bu hayatın acımasız bir kuralıdır.

“Aile içi iletişim” nasıl olmalıdır?

*

“İnsanlar konuşa konuşa anlaşırlar”

İdeal bir ailede sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi ve kişiliklerin oluşması için aile içinde bulunan bireylerin birbiri ile konuşmaya vakit bulması ve sorunlarını, isteklerini, arzularını dile getirebilmeleri gerekmektedir.

Özellikle çocuklarımız ileride, hayatta alacağı rollere bu dönemde ve aile içinde hazırlanırlar.

İdeal ailede kadının, cinsiyet temeline dayalı olarak “anne” ve “eş” olmak üzere iki temel rolü vardır.

İdeal ailede babanın en önemli iki rolü ise “ailenin geçimini sağlamak” ve “aileyi korumaktır.” Yani dış çevredeki sosyal ve fiziksel sorunları çözmektir.

Bu nedenle aile içinde, ekonomik gücü temsil eden erkek belirleyici olduğu gibi kadın da düzenleyici bir rolde olmalıdır.

Aile içinde bu temel esaslar çerçevesinde iyi bir iletişim söz konusu olabilir. Böyle olduğunda aile bireylerinin ruh sağlığı da çok iyi durumda gelişmektedir.

Aile içinde herkesin aynı düşünmesi gerekir diye bir şart yoktur. Bu mümkün de değildir. Ama ideal olanı aile içinde herkesin fikrini

söyleyebilmesi ve karşısındakinin de bunu anlayabilmesidir.

Ailede karı koca birbirini dinleyebilme sabrını göstermelidir. Aynı sabrı hem anne hem baba çocukları için de göstermelidir.

Bunun için aile içi empati çok önemlidir. Aile içinde bu ideal iletişim gerçekleştiğinde neler mi olur?

Birincisi ailedeki her bir bireyin ruh sağlığı yerinde olur. İkincisi aile içinde herkes birbirine kendini yakın hisseder. Aile içinde karşılıklı güven ortamı oluşur. Birlik ve beraberlik bağı oluşur. Karşılaşılacak herhangi bir soruna ortak çözüm arama kolaylığı oluşur ve sorun çok daha rahat hallolur.

Ailede gizli saklı durumlar olmadığı için çocukların dışarıdan etkilenebileceği herhangi bir tehlike büyümeden, anında önlenir. Ailede herkes sağlıklı bir birey olarak topluma hazırlanır.

Televizyon… Evlerimizin baş konuğudur. Gerçi günümüz çocukları için internet sayesinde bu baş konuğun da pabucu dama atılmış durumdadır.

Televizyon kuşağı olanlar için nasıl bir zaman sonra aile bireyleri çekilmez hal almış idiyse, şimdi internet çocukları için de televizyonun renkli ekranı sihrini çoktan kaybetmiştir.

Televizyon bilgi elde etmenin ve dünyadan haberdar olmanın en önemli aracıdır. Ama televizyon kontrollü kullanılmadığı zaman insanın hayatını ipotek altına alabilecek kadar zararlı bir teknoloji olabilmektedir.

Televizyon ise internet yanında oldukça etkisiz kalmıştır. İnterneti psikolojik açıdan ele aldığımızda insanın sadece vaktini değil bireysel özgüvenini ve kişilik gelişimini dahi ipotek altına alma tehlikesine de dikkat çekmek durumundayız.

Nasıl ki kontrolsüz güç, güç olmaktan çıkıyor bir doğal afete dönüşüyorsa kontrolsüz internet dünyası da beynimize ve kişisel gelişimimize ipotek koyan bir sanal afete dönüşebiliyor.

Bu anlamda aile içinde özellikle gençler, beyinleri bilgi seline boğan bu sanal dünyanın kapsama alanındadır.

Bu öyle akıl almaz bir durumdur ki…

Yedi milyar insanın yaşadığı mavi gezegende her bir insanın gerektiğinde bir birey olarak anlamı vardır. Ama bu sanal dünyada yedi milyar insandan hiç kimsenin zerre değeri yoktur. Herkesin değeri bir “tık” kadardır.

Daha enteresan olanı, gençlik, kendisini hiç sayan bu sanal dünya ile oldukça hoşnuttur.

O kadar ki bir “error” sebebiyle bu sanal dünyadan biraz ayrı kalsa sinir krizi geçirecek kadar rahatsız ve huzursuz olanlar vardır.

Çünkü 3. nesil için yaşadığımız bu hayatın bildik bir anlamı kalmamıştır. Onlar artık aile bireylerinden çok daha farklı bir dünyanın çocuğudur.

[Bir baba anlatıyordu:

Ben bu gençleri bir türlü anlayamadım anlayamıyorum. Onlar mı kendini anlatamıyor biz mi anlamıyoruz onu da bilemiyorum. Biz onları okusun, bizim gibi sıkıntı çekmesin diye gönderiyoruz. Onlar ya yuh çekip yumurta atan ya da bilgisayar başında yan gelip yatan genç olup çıkıyorlar.

Acaba fakir fukara ailelerin çocuklarını mı kandırıyorlar? Paralı üniversitelerde bu olaylar niçin olmuyor, onu da doğrusu merak ediyorum.

Öyle de olsa, böyle de olsa bizi anlamayan bu üniversite gençliğinden ve bu gençliği yetiştiren eğitim sisteminden şikâyetimi dile getirmeye çalışacağım.

Benim oğlum Boğaziçi Üniversitesinden mezun oldu. Ama işsiz. Soranlar oluyor eşten dosttan:

—Oğlun ne yapıyor?

—Boğaziçi’ni bitirdi. Makine Mühendisi oldu.

—Aaa ne güzel... Şimdi nerede?

—Boş geziyor.

Karşımdakinin suratı bir tuhaf oluyor. E ama ben doğruyu söylüyorum. Oğlum işsiz... İş mi bulamıyor kendisine? Evet bulamıyor... Çünkü onun aradığı şekilde bir iş şekli henüz ülkemizde yok. Ülkemizde var olan işlere de o dönüp bakmıyor.

Evde bir odası var... Bir de bilgisayardan oluşan bir dünyası... Allah’tan şimdilik akşam yemeklerinde sofrada görüyoruz kendisini... Yemeğini yer yemez odasına çekiliyor. Tamam artık… Dünya yansa umurunda değil...

Annesi de zavallı, oğluna hâlâ çocuk gibi bakıyor. Çay demliyor, istemiyor. Gazlı içecekler içiyor. Çerezlerini tabak tabak yanına taşıyor... Oğlan bilgisayar başında, sırtı dünyaya dönük internette dolaşıyor da dolaşıyor...

—Oğlum bu ne biçim hayat? Hiç mi insan sorumluluk almaz? Hiç mi hayata karışmaz. Bak ben çalışıp didinip getiriyorum. Yiyor içiyoruz. Ben olmazsam ne olacak sonumuz.

—Onu sen olmadığın zaman düşünürüz?

Cevap aynen bu... Bu kadar ruhsuz... Bu kadar duygusuz... Bazen dayanamayıp bağırıyorum:

—Hiç olmazsa git de bir elektrik faturası yatır. Al bak parasını da ben veriyorum. Bir fatura yatırmayı öğren. Bir manava git limon seçmesini öğren. Ne bileyim bir fırından ekmek al da gel... Hayat sadece bilgisayar başından mı ibaret?

—Ya baba, o senin dediklerin eskidendi...

—Eee şimdi nasılmış?

—İnternet üzerinden hepsi otomatik ödeniyor. Siparişini veriyorsun hepsi kapına geliyor...

Bir de beni aptal yerine koyup gülmez mi? Çıldırıyorum... Hepsi iyi de parasını nasıl kazanacağını hesap etmiyor. Ama evlat işte... Ne yaparsan yap...

Yine bir gün salon kapısının kapı kilidi bozulmuş. O gün de erkenden işim var. Dedim ki hanıma:

—Akşama bakarım. Nasıl olsa nalbur geç saate kadar açık. Bir kilit göbeği alır takarım...

O esnada bizim mühendis dedi ki:

—Tamam ben hallederim.

—Hah şöyle... Hay Allah razı olsun oğlum senden. Azıcık sorumluluk al be...

Nasıl sevindim bilemezsiniz. O sevinçle gittim işe... Akşam eve geldim. Hanım dedi ki:

—Hani nalbura uğrayacaktın?

—Ne nalburu? Ya bizim oğlan halledecekti ya...

Döndüm oğlana... "Ne oldu oğlum, kapının kilidi" diye sordum. Ne dese beğenirsiniz:

—Tamamdır… Sipariş verdim. 48 saat içerisinde gelecekler.

—Ne siparişi oğlum, kim gelecek?

—Ya kapının kilidinin değişmesini istemediniz mi? Bu konuda çalışan bir firmaya sipariş verdim.

Olduğum yerde kalakaldım. Benim nalburdan bütün odaların kilitlerini alacağım fiyata bir kapı kilidi siparişi vermiş. Peki parası nasıl ödendi? Kredi kartı numaralarını verdin mi tamammış…

Be güzel oğlum, 100 metre ileride köşedeki nalburda bu satılıyor ya evladım. Oradan gidip alıp geleceksin, dört vidası var, takacaksın. Bunu da mı internetten sipariş veriyorsun?

Ben böyle eğitim sistemi de böyle gençlik de görmedim. Biz mi eskiyoruz, çocuklarımız mı değişiyor anlamıyorum.]

Onların fiziksel anlamda bedenleri bu dünyada olsa da beyinleri "on" düğmesiyle açılan "of" düğmesiyle kapanan ve içini şimdiye kadar hiçbir seyyahın dolaşıp bitiremediği uçsuz bucaksız bir âlem olan internet adlı sanal dünyaya ait durumundadır.

Ürkütücü olan, 3. kuşağın bu sanal dünyada kaybolmaya yüz tutmasıdır. Böyle bir dünyanın çocuklarına ne anne babalar etki edebilmektedir. Ne öğretmen ve eğitimciler etkili olabilmektedir. Ne de bir adım öte gidildiğinde adına din adamı denilen bireysel ahlak ve maneviyat temsilcileri etki edebilmektedir. Dünün büyükleri bugünün internet çocukları karşısında sınıfta kalmıştır.

Daha vahim olanı önlenemez bir çekim ile bu sanal dünyaya bulaşan gençlik, altın vuruş seviyesine gelmiş eroinmandan daha beter halde bu sanal dünyanın müptelası yani bağımlısı olmuştur.

İnternetten kopuk bir genç kendisini dağ başındaymış gibi toplum dışında hissetmektedir. Aslında bir bakıma öyle kalınmaktadır.

Konuyu hayalinizde bir tablo olarak canlandırmaya çalıştığınızda durum şöyledir. İnternet bağımlısı birinin ruhu, bedeninden bir sıcak nefes gibi

çıkıp internet dünyasına süzülmektedir. İnternet dünyası da bu ruhu bir vantuz gibi emmektedir.

İnternet dünyasının giriş kapısı sayılan, her çeşit bilgisayar önünde, ruhu alınmış zavallı gencecik insan bedenleri, iki büklüm veya başı öne eğik halde, gözleri ekrana kilitlenmiş vaziyette donmuş kalmıştır.

O etten bedenler, internette sörf yapan ruhlarının geri dönüp geleceği anı hareketsiz bekleyen bir heykel gibidir. O ruh, bilgisayarın ekranından bedenine geri gelene kadar o bedeni hiçbir güç kendine muhatap edemez.

O beden konuşulanları duymaz. Sorulara cevap vermez. Çağrılsa gelmez. Yemek yeme, tuvaletini yapma gibi kişisel ihtiyaçlarına dahi bilgisayar başından kalkıp da gidermeye, iradesi yoktur.

Bilgisayarın başında oturur halde gördüğünüz bu bağımlı insan bedeni, aslında ruhunu internete “download” etmiş bir kalıptır.

O ruh internet’in “of ” düğmesiyle bedene geri dönse de, doğal olarak o beden uzun süre “ruh gibi” dolaşacaktır. Çünkü hâlâ o dünyanın etkisi altındadır. Zaten eroinmanlar gibi dayanamayıp en kısa zamanda tekrar o dünyaya dalacaktır.

Böylesi bağımlılar için bu reel dünyadaki cisimler renkler, olaylar, insanlar, öğretiler, toplum kuralları, ahlak kuralları, saygı, sevgi vb. anlamsızdır.

Bunun en güncel örneği toplu taşıma araçlarında veya ortak alanlarda önünde bilgisayardan veya yeni cep telefonlarından, kulağına kulaklığı takıp kendi koltuğuna ve kendi dünyasına dalan ve dünyadan habersizleşen gençliğin görüntüsüdür.

Siz onlardan kimilerine bazı kriterlerinize uymadığı için “ahlaksız” diyebilirsiniz. Hayır, o ahlaksız değildir. Ahlakı bilmeyen bir gençtir. Siz kimine, yaşlıya yer vermediği için “saygısız” dersiniz belki. Oysa o saygının ne olduğunu bilmemektedir. Siz ona asosyal dersiniz belki. Oysa o kendi dünyasında bir dünya sanal arkadaşla iç içedir.

Ama o sizi, siz de onu anlamaz durumda olduğunuz için milyonlarca olsanız da aranızda o, kendi başına dolaşan bir ruh gibidir.

İnternet, inanılmaz ve yadsınamaz bir dünya kadar yararının yanında gençlik adına böylesi bir gelişmeye de imza atmıştır.

Dini, dili, ırkı, ülkesi ne olursa olsun bütün dünya gençliği, internet dünyasının içinde geleceğini bilmeyen, “kafa nereye biz oraya” diyen

umarsız bir insan profili oluşturmuştur. Bu insan tipi internetin dünyaya aramağınıdır.

Böyle bir gençlik, aile içinde de herhangi bir diğeriyle oturup konuşmak veya iletişim kurmak veya empati yapmak gibi bir özveriye sahip olamamaktadır.

O, aile içinde de toplum içinde de tek başına yaşayan, internet dünyasının yeryüzündeki "UFO" sudur.

[Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanı Nihat Ergün, teknoloji geliştiren ülkelerin özgür ve yenilikçi kültürünü Türkiye'de oluşturursak Türkiye'de Bill Gates ve Steve Jobs'ların çıkabileceğini belirterek, "Onlar bizim çocuklarımızdan daha fazla zeki diye olmuyor bütün bunlar. Aileler çocuklarını ya popçu olsun ya da topçu olsun diye uğraşıyor. Niye? Para orada. Bu ülkeye topçu da lazım popçu da. Teknoloji lazım değil mi? Ne olacak kim bu bilim işlerini yapacak. Teknolojiyi kim geliştirecek?" dedi.]

İnternete siz yön verebilir misiniz?

- İnternete eğer siz yön verebilirseniz, internet sizin gerçekten birçok bilgiyi elde etmenizi sağlar.
- Ekonomik olarak birçok konuda bedava bilgi sahibi olursunuz.
- İstediğiniz filmi, videoyu, haberi, konuyu istediğiniz zaman tekrar tekrar izleme ve seyretme şansınız olur.
- Birçok yeni arkadaşlıklar edinebilir, birçok kimseyle anında bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz.
- Sanal ticaret yapar, alır satar, ciddi anlamda kazançlar elde edebilirsiniz.
- En önemlisi de kendinizi dünyaya açar, dünyadan haberdar olursunuz.
- Ama bu çok marifetli sihirli dünyayı siz yönetemez ve internet bağımlısı olur çıkarsanız kendinize bile vakit bulamazsınız. Rasgele siteler hem dimağınızı hem düşüncenizi hem kişiliğinizi olumsuz etkileyebilir. İnternet dünyasının oyunlarıyla baş edememenin verdiği ruhsal sıkıntıyı yaşarsınız. Ailenize eşinize dostunuza zaman ayıramadığınız için bireysel yalnızlıklar yaşarsınız. Bu da sizi ileride huzursuzluğa iter. El, kol, bel boyun ve göz gibi sağlıkla ilgili

sorunlarınız oluşur. Sanal dünyadan reel dünyaya adapte olmakta zorlanırsınız. Sonuçta mutsuz olursunuz.

Aile içi sorunlarda suçlu kim?

*

“Parasız adam gereksiz adam”
parasözü

Özellikle Avrupa’da tanıdığımız birçok ailede olduğu gibi Türkiye’de de kimi aileler ekonomi ve paradan başka pek bir şey düşünemez hale gelmişlerdir.

Aslında bu hale gelmek bu ailelerin suçu değildir. Hayat şartları onları çok para kazanmaya adeta mahkûm etmektedir. Çünkü günümüz dünyasında para, hayatın öznesi olmuştur. İnsanlar hayatta hemen her şeyi para ile satın alabilmektedir. Parası olmayan insan gereksiz sayılacak kadar hayattan dışlanmaktadır.

Bir de tüketime endekslenen toplum için “denk bütçe” kurmak hayal olmuştur.

Kazançlar istekleri yerine getirmeye yetmez hale gelmiştir. Almamak bir irade konusudur ama bu bireysel irade dünya çapında reklâm ve tüketime teşvik yani yönlendirme baskısının karşısında güneş karşısındaki buz gibi erimektedir.

Dolayısıyla bütün gücüyle almaya ve tüketmeye yönlendirilmiş bir toplumda, insanlar bütün enerjilerini, kazanmak, kazanmak, daha çok kazanmak üzerine kurgulamak zorunda kalmışlardır.

Bu sebeple aile bireyleri aile içindeki diğer sorumluluklarını isteseler de hiçbir şekilde sorgulayamaz duruma gelmiştir.

Hayatın rüzgârına ne kadar direnmek istese de karşı duramayıp savrulup giden bir anne baba, kolektif bir kültürel baraj olmayınca aile içinde ve dışındaki bütün manevi ve ahlaki değerleri de birer birer terk etmek veya görmezden gelmek veya unutmak zorunda kalmışlardır.

Global tüketim ve tüketici toplumu, aileyi öyle acınacak bir hale getirmiştir ki tahmin edilemez…

Evde sadece baba değil anneler de çalışmaya başlamıştır. Yetmemiş tüm aile bireyleri çalışmaya başlamıştır. Ama ailede herkes çalışsa da yine kazançlar yetmeyecek kadar alınması gereken (!) bir dünya şey vardır…

Çok uluslu firmalar ürünlerini satabilmek için “kirlenmek güzeldir” diye reklâm ederek kirlenmeyi bile güzel gösterecek derecede işi aşırıya kaçırmışlardır. Böylesi bir dünyada hiçbir insan tek başına bu güce karşı koyamaz durumdadır.

Herkesin çalışıp hiç kimsenin birikim yapamadığı ve bir ömrün çalışıp kazanıp harcamaya harcandığı böylesi bir dünyada yukarıda özelliklerini ve olması gereken durumlarını anlattığımız aile ve aile bireylerinin genel durumu maalesef şöyledir:

- Babaların günlük hayatı bellidir. Eğer iş bulabilmiş ise ona da ayrıca sevinerek sabah erkenden akşama kadar iş, iş, iş… Akşama da yemek sonrası ya kahvede arkadaşla iki muhabbet… Ya evde televizyon karşısında maç keyfi falan… Ya da şöyle uzanıp gündüzün yorgunluğunu çıkartmaktır…
- Babanın evde konuşacağı, muhabbet edeceği bir kimse neredeyse artık kalmamıştır. Ne hanım ne kızı ne oğlu… Herkes kendi dünyasındadır. Bırakın yemek öncesi veya sonrası aile içinde bir araya gelip günü değerlendirmek, hele birbiriyle oturup sohbet

etmek, konuşmalar tek kelimeye kadar düşen kısacık cümleler haline dönüşmüştür.

—Yemek hazır mı?
—Aç mısın?
—Tuzu versene.
—Şu kumandayı uzatır mısın?
—Yarın şu kadar para lazım?
—Ben yatıyorum.
—İyi geceler…

- Peki ya annelerin durumu? Onlar da genel olarak çalışmak durumunda olduğu için yukarıda sözü edilen “annelik” rolünü üstlenmekten çoktan vazgeçmiş birer emektardır. Hatta ikinci kuşak anneler, çekirdek aile içindeki “anne” rolünü bilmez bile…
- Çalışan anneler zaten evden çok işyeri ortamındadır. Herkes gibi o da sabahleyin çıkıp akşam gelir evine. Dolayısıyla annelik yapma gibi bir durum istese de pek mümkün olamaz.
- Çalışan anneler böyledir de çalışmayan anneler böyle değil midir? Tüketim toplumunda onlar da yalnız bırakılmamıştır merak etmeyin… Kimileri yemek tarifi, kimileri sağlık programı gibi de olsa genel adıyla “kadın kuşağı” olarak bilinen televizyon programlarına, örümcek ağına düşer gibi düşmüştür ev hanımları… Komşu komşuya gidip kahve yapmak, iki lafın belini kırmak, muhabbet etmek unutulmuştur. Herkes kendi evinde televizyondaki programıyla baş başadır.
- Akşam olduğunda ise yine her kanalda ikişer üçer dizi kendilerini hazır bekler.
- Aile içinde eskiden öpüşme sahnelerinde eller kumanda ararken şimdi o sahneleri izlemek şöyle dursun her geçen gün daha da sapıklaştırılan senaryolar sebebiyle yıllar önce Yeşilçam filmlerinde

bile yapılamayan sadist, ensest, sapkın kurgular bugün diziler sayesinde odalarımızın başköşesinde gözümüze gözümüze sokulmaktadır.

[Türkiye'deki Radyo Televizyon Üst Kurumu adı altında denetleme görevi bulunan resmi bir kurum olan RTÜK'ün yaptığı açıklama hayli düşündürücüdür. RTÜK'e göre, aile içi çarpık ilişkiler, aldatma, tecavüz, gayrimeşru çocuk yapma gibi temaları işleyerek aile yapısını zedeleyen dizilerle ilgili artık tepki verilmemektedir.

RTÜK, "Ahlak dışı sahneleri ilk izlediğinde tepki gösteren izleyici, ikinci, üçüncü kez seyrettiğinde o tepkiyi vermez hale geldi. Önceki sezonda alınan birçok izleyici tepkisi bugün azaldı" demektedir.]

- İnsanlar evlerinde dahi bir dakika olsun kendini dinlemeye vakit bulamaz halde beyinsel ve düşünsel olarak esir alınmıştır.

Hatta o kadar ki, reklâma girerken bile seyirci ikaz edilmektedir.

"Sakın bizden ayrılmayın."

"Sakın kimseye randevu vermeyin"

- Bütün bu zihinsel, düşünsel ve ekonomik kuşatmaya rağmen bu aile prototipi günümüzde "iyi" sayılabilecek örnek bir aile tipidir.

Niye mi?

Çünkü bu rol model ailede, aile bireyleri farklı dünyalarda olsa bile akşamları bir araya gelebilmektedir.

- Bir de annenin nerede, babanın nerede, çocukların nerede olduğunu bir diğerinin bilmediği aileler vardır. Bilse bile kimsenin kimseye karışamadığı aileler vardır.
- Ayrıca henüz toplumun genelinde kabul görmese de "düzeyli birliktelik" diyerek düzeyleri yukarı çekilmeye çalışılan birliktelikler vardır.

Bu kitabımızda bizim inancımızla, geleneğimizle göreneğimizle örf ve adetlerimizle hiçbir şekilde bağdaşmadığı gibi herhangi bir milletin kültürel

çizgisiyle de alakası olmayan bu nikâhsız, bu evlilik dışı birliktelikleri düzeyi sebebiyle değerlendirmeye gerek duymuyoruz.

- Yine aile içi şiddet ve sonuçları acı, kan, gözyaşı ve mahkûmiyetle biten aile facialarını üzülerek ve kahrolarak da olsa açmak istemiyoruz.
- Yukarıda resimlemeye çalıştığımız sosyal akışta çekirdek aile tipi ortadan kalkmaya ve herkesin "kendi başına bir dünyası" olan küçük evcikler oluşmaya başlamıştır.
- Dahası henüz bütün evler için söylenemese de günümüzde evini otel gibi kullanan aile tipi oluşmuş durumdadır.
- Çünkü evlerde artık ne birlikte kahvaltı ne birlikte öğle yemeği ne beraber akşam yemeği yenilmektedir.
- İnsanlar kendi evinde dahi birbiriyle iletişim kuramayacak kadar sanal bir yalnızlığın içine çekilmiştir.
- Sokak aralarına kadar yayılmış bulunan lahmacun, pide ve kebap salonları bu tür ailelere servis üzerine servis yapmaktadır.
- Evde yemekte bile birbirini göremeyen, beraber sofraya oturamayan böylesi ailelerde, aile bireyleri ister istemez birbirine saygı, sevgi, anne, baba, evlat kardeş, karı koca gibi bağlarla bağlanmaktan uzaklaşmaya başladığının farkına bile varamaz haldedir.
- Bu tür birbirinden kopuk bireylerin oluşturduğu sorunlu aile yapısı artık sosyal hayatımızın bir gerçeği olmuştur.
- Rahmetli Barış Manço tarafından kültürümüze unutulmamak üzere armağan edilen "Bir yastıkta kırk yıl, süper babaanne" şarkısı söyleneli aradan çeyrek asır geçmiştir.
- Günümüzde artık "babaanne" veya "anneanne" çocuklar için bayramdan bayrama görülebilen yaşlı insanlar olarak algılanır olmuştur. Hatta daha acı bir söylemle hayatta oldukları halde babaannesini veya anneannesini hiç görmemiş torunlar vardır toplumumuzda.

- İnsanlar kendi haline bırakılmaz halde meşgul edilmiş durumdadır.
- Cep telefonlarına gelen SMS'ler artık taciz seviyesine ulaşmıştır. GSM firmaları para kazanmak amacıyla müşterilerinin telefonlarını böylesi tacizkâr SMS atan kurumlara açmakta, etik olarak hiçbir utanç yaşamamaktadır.
- Anlatmakla bitirilemeyecek derecede çepeçevre tüketim bandına alınan insanın maalesef artık kendinden başka kimseyi görecek hali kalmamış haldedir.
- Hemen her gün izlediğiniz ekran sunucusuna oranla amcanızı, halanızı, teyzenizin kızını veya amcanızın oğlunu, özetle akrabanızı veya arkadaşlarınızı belki yıllardır görmemişsinizdir. Hatta karşı komşunun evine bile hiç gitmemişsinizdir.
- Kaldı ki akraba ziyaretleri, yaşlı ziyaretleri eş dost konu komşu ziyaretleri vardır yapılacak… Oysa evdeki annesini, babasını bazen günlerce göremeyen bir çocuğun veya haftalarca evladından habersiz eve girip çıkmak durumunda kalan bir emektar babanın ve hem çalışmak hem annelik hem kadınlık yapmak zorunda kalan bir annenin diğer sosyal sorumluluklarını yerine getirebilmesi mümkün müdür?

[Türkan Şoray'ın bir anneler günü verdiği demeçten bir paragraf şöyledir:

"Annelik Allah'ın bize verdiği bir hediye. Normalde çocuklarımız bize nazlanıyor ama bugün de bizler çocuklarımıza nazlanıyoruz. Bazılarımız yaşarken bir hata yapıyor. Bazılarımız gibi ben de o hatayı yaptım. Annem hayattayken aradığında, işte 'bugün işim var' der, aradan bir hafta geçer öyle giderdim. Nasıl beni özler ama ben de işte 'canım ne olacak? İki gün sonra giderim' derdim. Hayatta olsa her gün ellerini öperdim. Uçağa bineceğim zaman arkamdan dudakları, burnu titrer. "Niye böyle yapar?" diye düşünürdüm.[6]]

6 Türkan Şoray haberi için bkz. http://www.habervitrini.com/haber/turkan-sorayin-buyuk-pismanligi–604165/

- Oysa insanın insanla sohbet etmesi, tanışması, konuşması, kendini anlatması ve karşısındakini dinlemesi huzur ve mutluluk için şarttır.

- Bu insanın fıtratında yani doğasında var olan bir ihtiyaçtır. Ama günümüzde bu ihtiyaç karşılanamaz haldedir. Arkadaşlık ve dostluklar artık ev ve aile ortamında bile yok olmuştur.
- Evler akşam gelinip yatılan sabahleyin de terk edilen otel gibi mekânlar haline gelmeye başlamıştır.
- Dışarıda kurulan dostlukların kalitesi ise kuruluşundan bellidir. Sokakta başlayan dostluklar sokaktan kalmaya mahkûmdur.
- Çalışan olmaları sebebiyle karı-kocanın birbirini görmesi, oturması, konuşması; mesaideki arkadaşların birbirini görme oturma konuşma, arkadaşlık yapmasından daha az süre tutmaya başlamıştır.
- Şimdi günümüzde buna bir de internet gibi bir gayya kuyusu, onlarca televizyon kanalı, yüzlerce radyo eklenince, toplum içinde bir şey anlayabilmek için okuyup dinlemek, bilgi sahibi olmak neredeyse kumsalda pirinç tanesi aramak gibi komik hale dönmüştür.
- Bütün bu teknolojik devrimler, çağdaş yaşam şekli; aslında insan denilen sevgi, hoşgörü, hasret gibi duygulara sahip ve ortama 70 yıllık ömrü olan nazik bir varlığa indirilen en büyük manevi darbe olmuştur.
- İnsan, bu baş döndüren tüketim sarmalı içerisinde tükenmektedir.

Aile içi cinsel eğitim ve önemi

*

“Toplumun düşmanı cehalet, cehaletin düşmanı da öğrenmedir.”

Cinsellik, kadın olsun erkek olsun herkes için olmazsa olmaz bir konudur.

Topluma bakıldığında cinsel bilgisi olmayan nice insan vardır. Evliliğinde cinsel sorunlar yaşayanlar da bir hayli fazladır. Geçmişinde edindiği yanlış bilgiden veya bilgisizlikten dolayı sorun yaşayan, sıkıntı çeken örneğin cinsel soğukluk yaşayan, erkeklerde erken boşalma, sertleşme sorunu, bayanlarda cinsel isteksizlik gibi bir sürü problem yaşayan kimseler vardır.

- Cinsel ilişki kurmada zorlanan ve başarısız olanlar da vardır.
- Cinsellikte yaşanan bu sorunlar kişiyi suçluluğa da itebilir. Bir komplekse de itebilir. Bu durumlar aynı zamanda özgüveni etkileyen önemli bir faktördür.
- Kişinin mutlu olabilmesi için tabii ki cinsellik tek faktör değildir ama cinsellikteki mutsuzluk da genel mutsuzluğa ve öz güven kaybına olumsuz etki eder. Hatta asıl etken bile olabilir.

- Cinsellik çabuk kazanılan ve öğrenilen bir konu değildir. İnsanın dünyaya geldiği andan başlayıp ergenlik sürecinde olgunlaşan bir hayattır.
- Batı ülkelerinde yapılan araştırmalara göre cinsel eğitimin ilk önce aile içinde verilmesi önerilmektedir. Ama yine araştırmalar gösterir ki bu kural hemen hiçbir aile tarafından yerine getirilememiştir.

Niye?
Çünkü aileler bu eğitimi çocuğuna nasıl vereceğini bilememektedir.

- Bazı ailelerde bu konuda utangaçlık yaşanır.
- Bazı aileler böyle şeyleri konuşmayı ayıp sayar.
- Bazı aileler tabu olarak görür.

Ama şu da bir gerçektir ki bu konuları normal bir konu gibi konuşabilmek gerçekten herkesin harcı değildir.

En evvel bilgi gerekir. Neyi nasıl anlatacağını bilmek gerekir. Hangi anlatımların zararlı hangi öğretilerin yararlı olduğunun ayırdına varabilmek gerekir.

Aileler bu konuda, kendileri herhangi bir eğitim almadıkları için çocuklarına da böylesi bir eğitim vermekte zorlanmaktadır. Bu bir sosyal gerçektir.

Şu da bir gerçektir ki çocukluğunda gerek aileden gerek herhangi bir örgün eğitim kurumundan bu konuda bilgi alamayan çocukların cinsel hayata başlama yaşı çok erken olmaktadır. Bir de çoğunlukla sorunlu bir cinsel hayatın içine düşülmektedir.

Aksine herhangi bir şekilde cinsel konuda eğitimli olanların cinsel hayata başlama yaşı daha geç olmaktadır. Ve çoğunlukla mutlu ve huzurlu bir cinsel hayat sürdürülmektedir.

Çünkü eğitim ile bilinçli olunmaktadır. Bilmeyen ise bilmediği ama içgüdüsel olarak merak ettiği bu konuyu olur olmaz zamanda denemeye kalkışmaktadır.

Bu ise genelde sonu üzüntüyle biten deneyimleri de beraberinde getirmektedir.

- Günümüzde artık cinselliğin de en az öğretilmesi gereken diğer konular kadar önemli olduğu kabul edilmiştir.
- Çocuklara ilk cinsel bilgilerin anne baba tarafından verilmesi de önemsenmektedir. Önerilen şudur ki ana babalar çocuklarına cinsel bilgileri çocuklarının merakı başladığı andan itibaren vermeye başlamalıdır. Bu açıdan ailede ebeveynin yani ana babanın çocuklarına cinsel bilgileri nasıl anlatacağını önce kendisinin öğrenmesi gerekecektir.
- Cinsellikte temel bilgiler çok önemlidir. Bu konuda çocuğumuza asla yalan söylememeliyiz.
- Çocuğun sorularına cevap vermeyip onu geçiştirmeye çalışmamalıyız.
- Çocuğun cinsel kimliğini kazanmasının geleceğe güvenle bakabilmesi için çok önemli bir etken olduğunu kabullenmeliyiz.
- Cinsel kimlik bir insan için aynı zamanda "özgüven" demektir.
- Kişinin biyolojik olarak kendini "kadın" ya da "erkek" olarak algılaması, geleceğini bu algıya göre kurgulayacağı için çok ama çok önemlidir. Bu algılama doğru olduğu zaman, yani cinsel kimlik ile biyolojik cinsiyet özellikleri uyumlu olduğu zaman bireyler cinsel anlamda da doğru davranış sergiler.

Cinsel eğitim bireye hangi durumlarda yardımcı olur?

- Hem kendisi hem karşısındaki için erkeklik dişilik kavramının doğru algılanmasına ve toplumda değer yargılarının doğru algılanmasına yardımcı olur. Böylece toplum normlarına, ahlaki kurallara, inançlara ve yasalara aykırı olan cinsel sapmalar olmaz.
- Cinsel uyumluluk söz konusu olduğunda kişiler cinselliğinden utanmaz.
- Gayrimeşru olmayan cinsel hayattan korkmaz veya tedirgin olmaz.
- Kendini suçlu hissetmez.

- Bu ve benzeri psikolojik sorunlar yaşamaz.
- Toplum normlarına ters düşmez.
- En önemlisi de cinsel mutluluk denilen duyguyu yaşar.
- Bu duygu insanın hayatta başarılı, mutlu, çevresiyle ve kendisiyle barışık olması için, işlerinde verimli ve başarılı olması için ve daha birçok olumlu gelişme için en temel ihtiyaçlardan biridir.
- Evlilik dışı ilişkilerin adı ne olursa olsun toplum normlarına uymadığını bilmek bu açıdan da çok önemlidir.
- Değişik tanıtım ve sunumlarla hoş gösterilse ve yaşayanları mutluymuş gibi gözükse de evlilik dışı ilişkiler hiçbir dönemde mutluluk getirmemiştir.
- Kişilerin huzursuz olmasının, yuvaların dağılmasının, insanların işlerini kaybetmesinin, hiç olmadık zamanda ortaya çıkan cinayetlerin vb. temelinde büyük çoğunlukla evlilik dışı ilişkiler yatmaktadır.
- Çünkü evlilikte eşleri birbirine bağlayan en önemli unsur birbirine olan sadakattir. Sadakati ortadan kaldıran en önemli durum ise cinsel aldatmadır.
- Evlilik dışı ilişkide sadakat söz konusu değildir.
- Evlilik her iki eş için de son derece özel ve bir o kadar da önemlidir.
- Eşlerden birinin diğerini aldatması bu çok özel birlikteliğe yapılan bir darbedir, bir ihanettir.
- Bu sebeple zina[7] etmek bütün dinlerde, bütün toplumlarda şiddetle yasaklanmıştır. Huzursuzluğun temelinde bu sadakatsizlik vardır.

7 Zina etmek nedir? Arapçada “evlilik dışı cinsel ilişki” anlamına gelir. Zina etmek Yahudilikte de, Hıristiyanlıkta da ve bizim dinimiz olan İslam dininde de yasaklanmıştır. En büyük günahlardan biri sayılmıştır.

Çocuklarda cinsellik ve özgüven kazandırmak

*

“Peki leylekleri kim getirdi anne?”

Çocuklarımız ergen olana kadar, cinsellikle ilgili kavramları değişik aşamalarda değişik şekillerde merak ederler.

- Örneğin çocuk cinsellikle ilgili sorular sorar, dokunmak ister, kendine dokundurtmak ister, görmek ister.
- Bazı çocuklarda birbirlerinin cinsel bölgelerine dikkat ederek aradaki farkı merak edenler olabilir.
- Genel anlamda çocuklar “ben nereden geldim?”, “nasıl geldim?” gibi soruları annesine sorar ve cevabını merak eder.
- Bütün bu meraklar ergenlik dönemine kadardır. Ergenlik döneminde öğrenme anlamında merak son bulur. Ama bu kez de cinsel deneyim merakı söz konusu olur.

Önemli olan bu süreçlerin tamamında çocuğa mantıksız hiçbir cevap vermemektir. Çünkü ergenlik dönemine kadar öğrendiği bilgiler eğer

sağlıklı değilse ergenlik döneminde ortaya çıkacak duygusal ve davranış bozukluklar da kaçınılmaz olacaktır.

- Ama şunu da geleneksel kültürümüzün bir merası olarak rahatlıkla söylemeliyiz ki, bu gibi konularda çocuklarının merakını gidereceğim diyerek rasgele söylemlerde bulunmak yerine sessiz kalmak bile bir doğru yöntemdir.

Çocuğun o konudaki sorularına eğer cevap verecek bir yetkinlikte değilseniz o soruyu çocuğun merak duyduğu başka konulardan söz açarak es geçebilirsiniz.

Çünkü çocuklar birçok konuda zaman içinde gerekli bilgi öğrenilebildiği gibi cinsellik hakkında da zaman içinde içgüdüsel olarak birçok konuları öğrenebilecektir. Çünkü yaratılış itibarıyla da herkes bu konuda öğrenme yeteneğine sahip olarak doğar.

Aileler yukarıda saydığımız herhangi bir sebepten dolayı çocuğuna yeteri kadar cinsel eğitim veremez ise veya herhangi bir örgün eğitim kurumunda yeteri kadar eğitim verilemezse ergenlik çağına gelen çocukta bu duygular içe bastırılmış duygu olarak kalacak ve içinden çıkılamaz bir suçluluk duygusu oluşabilecektir.

- Cinselliğin kötü, yasak, günah olduğu duygusu çocuğun doğasında var olan en zevkli ve en hoşuna giden bu duygunun bastırılmasına sebep olacaktır.
- Oysa kötü olan cinsellik değil, cinselliğin gayrimeşru yaşanmasıdır.
- Yanlış algılama veya anlatma sebebiyle içe bastırılacak cinsel duygu beraberinde içe kapanma ve depresyona giden yolu aralayacaktır.
- Bu sağlıksız ruh hali, her an bireyin yanı başında psikolojik buhran olarak akıp gidecektir.
- Öyle ki bazı kimselerde bu psikolojik sorun onu evlenmekten çekinir hale getirecektir.
- Bu ve benzeri psikolojik sorunların temelinde çocuğun içinden çıkamadığı ve kimseyle paylaşamadığı ve en acısı da yasak

zannettiği duygular vardır.

- Oysa insanı en mutlu eden duyguların belki de en başında cinselliği meşru zeminde yaşamak gelmektedir.

Cinsel eğitim verirken nelere dikkat etmeliyiz?

- Öncelikle konuyu herhangi bir şeyden söz ediyormuş gibi oldukça doğal halde konuşmalıdır.
- Ayıp bir şeyden söz ediyormuş gibi utanmaya veya kötü bir şeyden söz ediyormuş gibi özür dilemeye gerek yoktur.
- Çocuğun sorduğu sorular karşısında beden diliyle de olsa şaşırmak gibi tavır alınmamalıdır. Aksine çocuğun göz hizasına inerek onu ciddiye alan bir tarzda sakin ve normal bir ses tonuyla sorusuna cevap verilmelidir.
- Şu da var ki aileler veya bu konuda eğitim verecek olanlar, cinsel terminoloji konusunda kendilerini donanımlı kılmalıdır.
- Bütün bunlara rağmen eğer çocukta genel anlamda cinsellikle bağlantılı olarak öfke, kaygı, gerginlik, endişe gibi uç tutum ve davranışlar görülürse o zaman profesyonel bir destek gerektiğini de akıldan çıkartmamalıdır.
- Örneğin bir çocuk sürekli olarak erkek ve kadın arasındaki farkları merak edip duruyor olabilir.
- Karşıt cinslerden söz ederken öfke hırs vb. duygulara bürünebilir.
- Çıplak resim gördüğünde kendini ondan alamayabilir.
- Kendi ailesinden olan yaşıtlarıyla cinsel anlamda elle tutmak dokunmak veya kendisine dokundurtmak gibi eğilimler içinde olabilir.

Böylesi durumlarda ebeveynlere profesyonel yardım almalarını öneririz.
Çocuklara özgüven kazandırmak:

Genelde aileler çocuklarını hep kendi içinde bulundukları toplamsal sınıfa uygun bireyler olarak yetiştirmek için çalışmışlardır. Örneğin baba ne ise çocuğunun da kendisi gibi olmasını istemiştir. Aile kendileri hangi inanca, hangi görüşe aitse çocuklarının da öyle olmasını, hangi sanat veya spor dalından hoşlanıyorlarsa çocuğun o dalda eğitim almasını istemişlerdir.

Çok büyük bir yanlıştır bu. Ailenin çocuğuna yapması gereken en büyük iyilik ona özgüven duygusu kazandırmaktır.

Çünkü özgüven daha ilk yaşlarda kazanılan bir duygudur. Dikkat edilirse çocuklara korkuyu da tedirginliği de anne babalar veya büyükler öğretir. Yalan söylemeyi de onların öğrettiği gibi.

Anneler babalar çocuklarının yanında birbirine “aşkım”, “tatlım” “güzelim” demekten utanırlar.

Evden işe giderken, akşam işten eve gelince birbirlerinin yanağına çocuklarının gözü önünde öpücük kondurmaktan nedense kaçınırlar.

Ama aynı anne baba, çocuklarının gözü önünde birbirine bağırıp çağırmaktan, birbirine bazen argo sözler söylemekten ve hatta kavga etmekten hiç çekinmezler…

Oysa çocuk bunları izlerken benliğinde hep şu soruya cevap aramaktadır. Annem ve babam birbirini sevmiyor. Çünkü hiç birbirine sevgi hareketi yapmıyor. Birbirine değer vermiyor.

Böylece çocuğun annesine ve babasına güveni ta o zamanlarda kaybolmaya başlar.

Büyüklerinin sürekli azarladığı, “sen sus bakayım” dediği, “sen ne bilirsin” diye, “daha dünkü çocuk” diye her aşağılama çocuğun kendine özgüven duymasının önüne birer set çekilme olayıdır.

Oysa aynı anne baba, çocuğunun hatalarını görse bile “bu yaşlarda ben de hata yapmıştım ama artık yapmıyorum. Bak göreceksin sen de büyüyünce hata yapmayacaksın” gibi sözlerle veya böyle olumlu cümle kuramasa bile hata karşısında olumsuz tepki vermeyerek çocuğunu ezmese, o çocuk zaten o hatanın farkında olacak ve geçici olduğu bilinciyle üzerinde durmayacaktır. Aksi durumda o hata ve hata sebebiyle karşılaştığı aşağılanma beynine yer edecektir.

- Çocuğun evde “ben de yardım edebilir miyim?” diye ortak olmak istediği kimi durumlar olur. Bu durumlarda onu durdurmak veya

“sen işine bak!” diye ötelemek yerine ona “elbette yardım edebilirsin” denildiği zaman çocuk kendine ve yeteneğine önem verildiğini görecek ve bu yeteneği kabullenecektir.

- Ailesi tarafından aşağılanmayan desteklenen çocuklar toplam içine çıktıkları zaman asla tedirgin olmazlar.
- Ailesi tarafından aşağılanan, azarlanan, hatta çok çok üzücü olmakla birlikte maalesef dövülen çocuklar aile ortamının dışına çıktıklarında korkak, pısırık, tutuk olacaktır. Çünkü yaptığı her harekette “ailem aşağıladığına göre başkaları da aşağılar” düşüncesi onun her hareketini engelleyecektir.
- Eğer bir çocuk bir şeye uzanırken, bir şeyi isterken, bir şeyi izlerken bir gözü anne veya babasında ise o çocukta kesinlikle aile içi baskı var demektir. O çocuk özgüvensiz durumdadır. Bu çocuk ailede olduğu gibi arkadaş çevresinde de, okulda eğitim aşamasında da sürekli “problemli çocuk” olarak karşımıza çıkar. Bu durumdaki bir çocuğun ruh halini okulda öğretmeni de fark edebilir. Böylesi durumlarda okulun psikoloğuyla irtibata geçilmelidir. Çünkü o çocuğun özgüvene şiddetle ihtiyacı vardır.
- Büyükleri tarafından gerçekten sevilen ve sevildiği kendisine belli edilen, konuşması bir büyüğün konuşması gibi kesilmeden dinlenilen, ev ödevini gösterdiğinde sevinci paylaşılan, üzüldüğünde üzüntüsüne değer verip teselli edilen; kısaca ailede yaş ve beden olarak küçük olsa da bir aile bireyi gibi davranılan çocuklar kesinlikle özgüven içinde büyürler.
- Arkadaş çevresinde, okulda, sınıfta asla ikinci planda kalmazlar.

Asla çekinceli davranmaz, fikirlerini açık yüreklilikle söylemekten çekinmez ve hiçbir etkinlikten geri kalmazlar.

- Böylesi çocuklar okulda arkadaşları tarafından da öğretmenleri tarafından da çok sevilirler.

- Başarılı çocuk, aslında başarılı anne babanın çocuğudur. Başarısız çocuğun başarısızlığının temelinde de anne babanın başarısızlığı veya ilgisizliği yatmaktadır.

Çocuğa özgüven nasıl kazandırılır?

- Çocuk, ailede herkesin kendisini çok sevindiğini hissetmeli. Kendisine önem verildiğini fark etmeli.
- Kendisine verilen bu sevgi ve önem duygusunun, ne olursa olsun hiçbir zaman kaybolmayacağını bilmeli ve inanmalı.
- Ailede herkesin birbirine güven duyduğu birbirine saygı gösterdiği ona da hissettirilmeli ve gösterilmeli.
- Özgüven azlığı yaşadığı hissedilen durumlarda hemen kendisine destek olunmalı.
- Ona bir insanın olması gerektiği şekilde davranmayı öğretmeli. Yani şımarmasına da abartmasına da sürekli izin verilmemeli.
- Çocuğun yetersiz olduğu durumlar takip edilmeli. Onları eleştirilmek yerine o konuda ya bireysel gayrette bulunulmalı ya da psikolojik destek alınmalı. Başarılı olduğu yönüyle elbette gurur duyabilirsiniz.
- Onun her istediğini yapmak yerine bazı konularda kendisinin başarması istenmeli. Böylece hangi konuda ne gibi bir yeteneği olduğu ortaya çıkartılabilir.
- Okuldaki etkinliklerine kendi etkinliğiniz gibi mutlaka gidilmeli ve onun orada sizi görmesi sağlanmalı.
- Üzüntüleri de sevinçleri de sahiden paylaşılmalı. Yapmacık davranmamalı. Çocuk bunu fark eder ve asla affetmez. Hatta bazen öyle kırılabilir ki ömür boyu içinden çıkmaz.
- Ona yasaklanan veya ondan istenilenler mutlaka önce kendiniz tarafından uygulanmalı ve asla ihlal edilmemeli.

- Bazı durumlarda kendilerine sorumluluk verilmeli ve takip edilmeli. Ama üstesinden gelemeyeceği bir görev vererek başarısızlık yaşamasına da yol açmamalı.
- Bazı konularda öneri getirdiğinde “bak seeen?” gibi alaycı ve küçümseyici davranmak yerine “harika bir düşünce” gibi yüceltici ve gururlandırıcı tarzda davranabilmeli.
- Bazı zamanlarda çocuğa öfkelenmek veya ceza vermek gerekebilir. Ama bu davranışların sebebi ve sonucu da mutlaka beraberinde anlatılmalı. Bu hareketlerin kendisine karşı değil yaptığı yanlışa karşı olduğu hissettirilmeli. Böylesi yanlışlıklarda yapılması gereken bir tavır olduğu da anlatılmalı.
- Sabah kalktığında mutlaka elini yüzünü yıkamak, çorap giymek, kahvaltı yapmadan okula gitmemek, aldığı eşyayı tekrar yerine koymak gibi kişisel disiplin gerektiren hususlarda prensip sahibi olması öğretmeli.
- Ayıp günah ya da yasak kabul edilen konuları, bir büyükle konuşur gibi konuşmalı. Ona bu duyguların sebep ve sonuçlarını da öğretmeli.
- Çocuklar çok müthiş bir kapasite ve gözlem yeteneğine sahiptir. Önce izler, sonra kaydeder, sonra hareket eder. Söylemden daha çok gözleme önem verir. Örneğin çocuğuna kitap okumasını tavsiye eden ana veya baba, kendisi eline kitap almıyorsa bu tavsiyesi hiç etkili olmayacaktır. Su üstüne yazı yazmak gibi olacaktır.
- Çocuklar aslında biz ebeveynlere verilen doğal birer emanettir. Bu emaneti şekillendirmek ve büyütmek, bu serveti, bu eseri doğru yönetmek ya da başkalarının oyuncağı, hayatın altında ezilen yapmak biraz da bizim sorumluluğumuz veya sorumsuzluğumuzla orantılıdır.
- Önemli olan çocuğun sevgiyle ve saygıyla büyütülmesidir. Belirli sınırlar çerçevesinde çocuğa da saygı göstermek, çocuğun ailesinden

saygı beklemek gibi bir hakkı da vardır. Örneğin çocuklar özellikle küçük yaşlarda egoist olabilir. O çocuktan, belli bir aşamaya kadar paylaşmasını bekleyemeyiz. Zorlarsak onu kırmış oluruz. Ayıplarsak özgüvenini yitirmesine sebep olabiliriz. Ama paylaşmanın getireceği mutluluğu anlatabilirsek paylaşma duygusunun önünü açmış oluruz.

- Evde kardeş varsa çocuklar arasında adalet ve eşitliği sağlamak lazımdır.
- Kardeşlere, birbirlerine rakip gibi değil paylaşmaları gerektiği öğretilmelidir.
- Kardeşler arasında oluşan kıskançlığı genelde ebeveynlerin yanlış hareket ve tavırları başlatır.
- Önemli olan sizin adil olduğunuzu hissetmeniz değil, çocuklarınızın sizi böyle algılamasıdır. Buna çok dikkat edilmelidir.

Ana babanın küçükken çocuğuyla uğraşması zordur ama küçükken uğraşmak, eğer küçükken uğraşılmadıysa büyüdüğünde beraberinde size yaşatacağı sorunlarla uğraşmanın yanında hiçbir şeydir.

Küçükken yetiştirmek için emek vermediğiniz çocuk büyüdüğünde eğer problem olursa ki çoğunlukla böyledir, o zaman iki kat pişmanlık yaşayabilirsiniz. Birisi küçükken emek vermediğinize, diğeri de gençken sorunu çözmediğiniz için yaşlılıkta sorunların en büyüğü olan evlat sorunuyla uğraşmak zorunda kaldığınıza…

Ne demişlerdir, “ölüsü olan üç gün ağlar, delisi olan her gün ağlar.” Burada deli kelimesi sorunlu insan anlamında kullanılmaktadır.

Toplumumuz cinsel konularda mutsuz mu?

*

Kızın kim severse güveyin odur,
Oğlun kimi severse gelinin odur.

Evet, toplumumuz genel anlamda cinsel konularda mutsuzdur. Çünkü toplum maalesef, genel olarak cinsellikle ilgili sağlıklı bir bilgiyle büyütülmeyen insanlardan oluşmaktadır.

Bizim toplumumuzda cinsellik, çok büyük bir yanlışlık olarak dini açıdan ayıp ve günah gibi algılamaya yönlendirilmiştir.

Gelenek görenek, töre vb. denilerek özellikle kadınlarımızın bireyselliği yok sayılmıştır. Bu yanlış anlayışlar günümüzde bile devam etmektedir. Oysa bunların çoğu cahillikten kaynaklanır.

Bugün Anadolu'da ve hatta Avrupa'ya göç ettiği halde bu kültürel cehaleti de bir miras gibi yanında taşıyan ve yaşatmaya çalışan sayısız aile vardır.

[Genç kız evlendiriliyor. Gerdeğe girerken yüreğinde tarifi imkânsız endişeler var. Çünkü cinselliği bilmiyor. Aksine korkutulmuş bu konuda…

Ya karşı taraf?

Damat denilen delikanlının da hiçbir şekilde cinsel eğitimi yok. Karşıt cinse nasıl davranacağından niçin şefkat göstereceğinden bile habersiz.

Damat tarafının ise gelinin ruh haliyle alakası bile yok. Onların bir amacı var… Bu amaca ulaşmak için gerdek çarşafı bekliyorlar.

Niye?

Kızlık zarı daha önceden bozulmuş mu bozulmamış mı onu öğrenecek.

Bunun belirtisi ne?

İlk cinsel ilişkide çarşafa birkaç damla kan akacak olması. Böylece kızlık zarının önceden bozulmadığı dolayısıyla daha önce cinsel ilişki yaşamadığı bakire olarak evlerine geldiği anlaşılacak.

Peki ya kan yoksa?

Kesin sonuç… Bu kız bakire değil.

Öyleyse ne olacak?

Doğru babasının evine yollanacak.

Böyle bir sakat anlayışa kurban giden nice genç kız, böyle bir ilkel sebeple kendi ailesinden bile dışlanan ve hayatı kararan, nice kurban vardır bu ülkede.

Oysa durumun psikolojik bir sürü sebebi olabildiği gibi sağlık yönünden de birçok açıklaması mevcuttur.

Her ilk cinsel ilişkide kızlık zarı yırtılacak diye bir durum söz konusu değildir.

Bu eskiden belirleyici yöntemlerden birisi olabilmişse de günümüzde belirleyiciliği artık bitmiştir.

Çünkü bugün tıbbi teknoloji bu tür belirleyicilik ile adeta dalga geçmektedir.

Çünkü bakire olmasa bile evleneceği zaman bir operasyon ile bakirelik rolünü çok rahat oynayabilen ama beyninde sadakatten uzak nice genç kızdan bu töre cahillerinin haberi var mıdır?]

- Evleneceğin kızın bakire olması elbette çok ama çok önemlidir. Ama evlenecek erkeğin de bâkir olması da en az bu kadar önemlidir. Kendisi bakir olmadığı halde hanımının bakire olmasını istemek hanımına saygısızlık değil midir?
- İlk cinsel deneyimini eşi ile yaşamayanlar eşiyle de kolay kolay bu mutluluğu bir daha yakalayamaz. Çünkü ilk deneyim insanın cinsel hayatında asla unutulmayacak çok önemli bir adımdır.

İşte bugün toplumda yaşanan temel sorunlardan bir tanesi budur. Ceketin ilk iliği yanlış düğmelendiğinde diğer iliklerin doğru düğmelenmesi ihtimali nasılsa bu durum da o kadar önemlidir.

Bugün toplumda cinsel eğitim ve cinsel özgürlük denildiğinde bilerek bilmeyerek gayrimeşru ilişkiye yönlendirme yapılmaktadır.

Cinsel özgürlük bu anlamda insanlara yanlış anlatılmakta ve insanların beyinlerindeki mutluluk hiç fark ettirilmeden bitilmektedir.

- Toplumda çocukluktan gençliğe dek cinsel eğitim almamış ve tercihini bu konuda kendisi belirlememiş insanlar, kimlik bunalımını evlendikten sonra bile sürdürmektedir.
- Hele bir de eşler arasında karşılıklı sevgi ve saygı anlayışı kurulamadıysa cinsel mutluluğu yakalamak umutsuz bir vaka olur çıkar.
- Yine kimi cahil ötesi erkekler, eşini, kadınını kendisiyle birlikte cinsel mutluluk yaşayacağı bir partner olarak görmez. Kendisi ne zaman cinsel bir arzu yaşarsa kadınını da kendisinin emrinde bir cinsel obje gibi algılar. Bu yanlış algı da toplumda pek gündeme gelmiyor ama cinsel mutluluğu öldüren en önemli etkenlerden biridir.
- İnançların kadına ve erkeğe cinsel açıdan yüklediği ödevler sıralanır. Bunlardan biri de, kocasının isteğini kadının geri çevirmesi olarak vaaz edilir. Bu durum erkekler için sanki izin ve yetki belgesi gibi algılanır olmuştur. Oysa aynı inanç erkeğe de kadınına karşı kaba ve hoyrat olmamayı, onun üzüntülü zamanlarında ona ekstra stres yüklememeyi ödev vermektedir. Buna niye kimse bakmaz?

Tabi bu kültürsüz, bu cahil ve yobaz erkek tipi, böylesi işine gelmediği konuları yok sayar. Kendi softalığı inançlara da leke sürülmesine sebep olur. Oysa kadın da erkek de birbirine anlayış göstermediği zaman cinsel mutluluk oluşmaz. Çünkü cinsellik her iki tarafın arzusu olmadığında işkenceye dönüşür.

Burada önerilen anlayış nedir?

Bir tarafın cinsel ihtiyacı var ise bu ihtiyacın meşru yoldan giderilmesidir. Bu konuda da eşlerin birbirine yardımcı olmasıdır.

- İşte bu toplum bu gerçeğin farkında olmadığı için mutsuzdur.

- Bir başka sebep de kadınlar evde çocuklarına çok iyi bir anne olabilmekte ama eşlerine iyi bir sevgili olma konusunda aynı özeni göstermemektedir.
- Kocalar da dışarıda insanlara gösterdiği nezaket ve centilmenliği evdeki hanımına nedense hiç aklına getirmemektedir.

[Etrafınızdaki anne babalara şöyle bir dikkat edin. Hatta kendi annenizi babanızı bile gözlemleyebilirsiniz. Bir başkasının çocuğunu gördüğünde, ona hitap ederken:

"Nasılsın çocuğum?" "Merhaba canım", "bakar mısın evladım?" gibi sevgi ve saygı dolu, nezaket dolu cümleler kullanırlar… Kibar bir tavır takınırlar.

Ama aynı anne babalar kendi çocuğuna yöneldiklerinde emir verir gibi veya bazen çok da kabalaşacak tarzda hitap ederler:

"Al şunu!", "Geç içeri!", "Sen sus bakayım!" gibi.

Oysa başkasının çocuğuna gösterdiği nezaketin aynını kendi çocuğuna gösterse çocuğuna dünyalar bağışlayacaktır haberi yoktur.]

- Sanki eşler evlendikleri için artık birbirlerine karşı kaba davranmak zorundadır.
- Oysa eşler birbirlerini cinsel açıdan da tamamlamalı ve bu konuda her iki taraf da karşısındakinin beklentisine cevap vermeyi kendisine görev bilmelidir.
- Bu tür bir aile ilişkisi olmadığında eşler sadece cinsel gereksinimlerini değil, sevgi ve ilgiyi, sevmeyi ve sevilmeyi eşlerin dışında aramaya yönelebilir ki bu çok tehlikeli bir yoldur. Sonu her iki taraf için de felakettir.

Çünkü açıkladığımız gibi evlilik dışında asla kalıcı bir mutluluk yoktur. Bu tür geçici mutlulukların sonu ise kesinlikle hüsrandır. Hatta belki bir ömür insanın burnundan gelebilecek rezilliklere gebedir. Hatta mesleğinin veya kariyerinin en zirvesinde iken ortaya çıkan bir skandalla bir anda bütün itibarını ve saygınlığını yitirmeye sebep olabilecek bir büyük hatadır.

- Evlilik dışı cinsel mutluluk, evliliklerin son bulmasına sebep olabilecek kadar tehlikeli ve ahlaki açıdan da yüz kızartan, hukuki

açıdan da boşanmaya sebep olabilecek yanlışlıklardandır.

- “Erkekler aldatır” önyargısı toplumda yaygınlaştırılmaya çalışılan bir ahlaksızlıktır. Asıl, erkek olan aldatmaz. Hanımına sadakati olan aldatmaz. Sözünün eri olan aldatmaz.
- Bir de son zamanlarda sosyal medyada “aldatan kadınlar” türü sözde hikâyeler yazılmaya çizilmeye başlanmıştır. Hemen hepsi tamamen yalan ve tamamen uydurma bir bilgi kirliliğidir.
- Evet eşine ve kendine saygısı olmayanlar aldatır. Ama bu toplumun % 2’sini bile bulmaz. Ve kişiliği oturmamış olan kimseler aldatır. Çünkü medeni olan insan eşinden artık beklentisine cevap alamıyor olsa bile bunu eşiyle konuşabilecek ve birlikte veya tek başına çözüm arayabilecek rahatlıkta ve özgüvende olan kimsedir.
- Aklı başında ve sağlıklı ruha sahip bir kimse, sebep ne olursa olsun hiçbir zaman cinselliğini gayri meşru yaşamaz. Buna izin vermez.
- Gayrimeşru cinselliğin temelinde cinsel eğitimsizlik, bilgisizlik ve bastırılmış duyguların zaman içinde ortaya çıkardığı ruhsal sorunlar bulunmaktadır.
- Gayrimeşru ilişki yaşayan bir insan kesinlikle sağlıklı bir ruh yapısına sahip değildir.
- Çapkın erkek, ufak bir kaçamak vb. gibi sözlerle kendilerini teselli etmeye çalışmaları beyinlerinde ve vicdanlarında sürekli çalıp duran “gong” sesini duymamak için çıkartılan fon müzikleri gibidir. Vicdanlarıyla baş başa kaldıklarında hepsi bu hareketinden aslında pişmandır. Çünkü insanın doğası böyledir. Sadakat mutluluk aldatma ise hüzün verir.

Mutluluğu yakalamak isteyen en evvel aldatmamalıdır. Aldatma yapmış ise ve pişmanlık duyuyorsa bu konuda da bu aldatma durumunu kimseye söylemeden vicdanında bir daha yapmamaya kesin söz vererek o konuyu kapatmalıdır.

SEVGİLİLER GÜNÜ

Bugün sevgililer günü diyorlar,
Hiç işte, sevmenin günü mü olur?
Sevgi bir pınarsa kalpten gönüle,
Akışın bugünü dünü mü olur?
Aşkı söylemezdi ağızda diller,
Gözlerden yol bulur idi gönüller,
Baktıkça yüz yüze goncaydı güller
Bakışın arkası önü mü olur?
Âşık da yazardı inceden ince,
Lal olurdu diller yâri görünce,
Ne oldu ki Ferhat dağı delince,
Âşık ölse dünya sonu mu olur?
Destan yazarlardı tek bir zülüfe,
Bir aşk mısraına, bin bir ulûfe,
Ne şairi kaldı, ne şah, ne kûfe,
Globalleşmenin yönü mü olur?
Şimdi cinsellikle bir tutuyorlar,
Edep ve hayâyı unutuyorlar,
Sevgiyi parayla avutuyorlar,
Sevginin yüz, beş yüz, bini mi olur?
Bırak ey Giryân'ım sözünü bırak,
Üç günlük dünyada ecel son durak.
Esas sevgi nerde arayıp bulak,
O sevginin boyu eni mi olur?

Ünal Bolat

Karşı cinsle arkadaşlık arzusu

*

“İki şey vardır ki yitirmeden kadri kıymeti bilinmez.
Gençlik ve afiyet”
Hazreti Ali

Karşıt cinsle arkadaşlık arzusu her yaşta önemlidir. Ama daha çok ergenlik döneminde heyecan verir. Yaşıtlarıyla sağlıklı bir arkadaşlık, kişinin kendi yaşına uygun davranışlar kazanmasına ve kişiliğini geliştirmesine yardımcı olur.

Arkadaşı olan kişi, en evvel kendisinin beğenildiğini bilir. Çünkü kendisi tercih edilmiştir. Bunun mutluluğunu yaşar. Bu duygu özellikle gençlere özgüven kazandırır.

Arkadaşlık genel anlamıyla topluma açılmanın ilk adımıdır. Ancak karşıt cinslerin arkadaşlığı, arkadaşlıkta çok farklı ve çok önemli bir boyuttur.

Karşıt cinsler birbirlerine arkadaş olduğu gibi ilgi de duymaktadır. Bu arzu ergenlik çağında daha dayanılmaz hal alacaktır.

Bu duygu yoğunluğunu en iyi anlatan tanımlama “liseli âşıklar” sözüdür.

Gençlerin birbiriyle yaşadığı duygusal arkadaşlık dönemi hayatlarının en önemli meselesidir. Bu yaşlarda dünya yansa umurlarında olmayacak

derecede birbirlerini arzu ederler.

Bu konuda erkek çocukları biraz daha rahat ve serbest iken kız çocukları için bu durum pek hoş karşılanmaz.

Yakın zamana kadar gelenekler bu konuda etkindi. Kızlar erkek arkadaş edinme konusunda daha temkinli ve çekingen davranırdı. Ama artık dünya çapında kültürel etkileşim sebebiyle bu çember de kırıldı. Kızlar da erkekler gibi çok rahatlıkla erkek arkadaş edinebilmektedir. Hatta erkek arkadaşını ailesiyle de tanıştırmaktadır ki bu tanıştırma eylemi çok isabetli bir adımdır.

- Artık aileler de çocuklardaki bu tür arkadaşlıkların normal olduğunu kanıksar olmuştur. Bu tür arkadaşlıklara temkinli yaklaşan ailelerin de haklı gerekçeleri vardır. Çünkü daha kendi kişiliği gelişmemiş bir çocuğun, bir de karşıt cinsle kuracağı arkadaşlık her zaman isabetli olmayabilir. Çünkü duygu yoğunluklu bir arkadaşlıktır. Akıl pek devrede olmayan bir süreç yaşanmaktadır.
- Yine bu tür arkadaşlıklar bazen gençlerin kendi ailesi içinde zıtlaşmalara ve huzursuzluklara de sebep olur.
- Ailenin istemediği kızla çıkan erkek çocuğu ailesinden pek baskı görmese de, ailenin istemediği erkek arkadaşla çıkmak isteyen kız çocuklar, ailesinin baskısı altında kalabilmektedir.
- Aile içi bu çatışma bazen kız çocuğunun arkadaşından kopmasına sebep olsa da bazen kız çocuğunu aileye rest çekecek halde tepki vermesine de sebep olabilmektedir. Hatta evi terk edeceği, bırakıp gideceği konusunda ailesini tehdit edenler bile olmaktadır. Daha da fenası evi terk edenlerin olabilmesidir. Ki bu eylem asla önerilmez. Çünkü sorunun çözümü değildir. Evden kaçarak amacına ulaşmış bir genç şimdiye kadar olmamıştır. Ama evden kaçarak ailesini cezalandıracağım derken daha büyük sorunlar altında kalan gençlerin sayısı sayılmayacak kadar çoktur.
- Aile içindeki bu tür zıtlaşmalar sorunun çözümü değildir. Hatta çok daha yanlış ve hatalı sonuçlar doğurur.

- Burada takip edilmesi gereken yol aile içi güven ortamının oluşturulmasıdır. Ailenin çocuğuna güvenmesi, çocuğun da ailesinin kendisine güvendiğini hissetmesi çok önemlidir.

Bu karşılıklı güven sağlandığında sorunlar çok daha kolay aşılabilecektir. Çünkü güven olduğunda sağlıklı iletişim olur.

- Ailesinin kendisine inandığını bilen ve kendine bu şekilde özgüven duyan bir kız çocuğu, böylesi bir arkadaşlıkta zarar gören taraf olmaz.
- Aksine ailesinin kendisini inanmadığını, kendisini anlamadığını düşünün genç bir kız, bir de ailesinden arkadaş baskısı gördüğünde arzu ettiği o güveni, o sevgiyi ve ilgiyi aile dışında başka yerlerde aramayı düşünecektir.
- Bu duygular her genç için ayrı boyutta ve önemdedir. Çünkü her insan ayrı bir dünyadır. Öyle ki en ideal ailenin bile bazen çocuğunu böylesi konularda anlayamadığı, bu tür sorunlarda yetersiz kaldığı görülebilmektedir.
- Hatırlatalım ki karşıt cinsle olsun diğer arkadaşlıklarda olsun ilk kural kendinize güvenmenizdir.
- Bu güven içerisinde olmakla birlikte, arkadaşlık kuracağınız karşıt cinsle ilgili de belli kriterleriniz mutlaka olmalıdır.
- Gelişine arkadaşlık kurmak çok ama çok tehlikelidir.
- O an için duygusal olarak karşıdan hoşlanmış olsanız bile ileride size, ailenize sosyal ya da hukuksal anlamda sorun çıkartabilecek kimselerle veya kendisinin ne olduğu amacının ne olduğu belli olmayan kimselerle arkadaşlık konusunda kendinize bile “hayır” diyebilmelisiniz. Çünkü bu tür arkadaşlık özlenen mutluluğu getirmeyebilecektir.
- Karşıt cinsle arkadaşlıklarda samimiyet çerçevesinde sır paylaşırken de çok dikkatli olmalısınız.

- Aile içindeki durumları ve kendi durumunuzu asla paylaşmamalısınız.
- Kendi kişisel zaaflarınızı, başarısız olduğunuz yönlerinizi, etkilendiğiniz duygularınızı hemen pat diye anlatmamalısınız. Sizin o an için duygusal olarak paylaştığınız bir bilgi, ileride size karşı “koz” olarak kullanılabilir.
- Bu yaşta bir gencin, bilgi dağarcığı anlatacak çok şey ile dolu olmadığı için gençler ister istemez ya kendilerini ya ailelerini anlatırlar.
- Kişilik gelişmesi evresinde olunduğu için de bazen kendilerini bile bağlayacak derecede katı kurallar çizerler. Böylece kendilerini de sınırlarlar. Örneğin “ben asla tükürdüğümü yalamam.” Ya da “ben asla sır saklamam” veya “ben bütün kararlarımı kendim veririm” gibi tok sözler aslında hiç söylenmemesi gereken sözlerdir. Ama gençlerin kendilerini önemsetmek için sıklıkla başvurdukları bir yoldur.
- Konuşacak mevzuu bulamadığınız zaman, örneğin o günün futbol muhabbetinden, havaların soğuk sıcaklığından, karşınızdakinin kılık kıyafetinden laf açmanız bile kendinizi konuşmanın odak noktası olmaktan kurtarır.
- Karşıt cinsle kurduğunuz arkadaşlıklarda, başkasının o kimse hakkında söylediklerini ona iletmeye çalışmamalıdır. Çünkü bu davranışınız o konuda, o kimseye sizin de güvenmediğiniz ve inanmadığınız anlamına gelecektir.
- Belki size zor gelecektir ama ailenizin de onaylamadığı arkadaşlıklara yeniden ve eleştirel bir gözle bakmaktan kaçınmayın.
- Aileniz sizi sizden iyi tanıyabilen ve sizi o yaşa kadar büyüten, gözetip kollayan insanlar olarak sizin en sadık dostunuzdur. Bu kesindir. Ama karşıdaki arkadaşınız için aynı kararı veremezsiniz.

- Onun aynı şekilde size dost olacağı ve dost kalacağına hiç birinizin garantisi yoktur. Bunu zaman belirleyecektir. Dolayısıyla bir tarafın dostluğu kesin iken diğer tarafın dostluğu zamanla belli olacaksa ailenizin size yaptığı eleştirel öneriyi asla yabana atmamalısınız.
- Burada da esas olan ailenizle bu konuyu karşılıklı olarak konuşabilmek tartışabilmek ve hep birlikte “tamam” ya da “devam” kararını verebilmektir.
- Öyle “ben istedim oldu” mantığını dayatmaya çalışmak herkesi üzer. “Bu benim arkadaşım” veya “bu benim kararım” diyerek aileye “illa ki kabul edin!” dayatması da hiç sağlıklı bir yaklaşım değildir.
- Böylesi bir arkadaşlık kurulmadan önce, eğer her iki taraf da samimi ise, her iki taraf da ailesine konuyu açmakta ve fikrini almakta sakınca görmez.
- Ayrıca her iki arkadaşın birbirlerine ailelerini tanıştırması da samimiyetin en önemli bir göstergesidir. Aileler birbirini tanıdığında bu arkadaşlığın yorumu daha sağlıklı yapılacaktır. Çünkü genellikle aileler bu konuda daha tecrübe sahibidir.
- Kurduğunuz arkadaşlıkta ola ki istemediğiniz sorunlarla karşılaşabilirsiniz.
- Hatta bazen yarınınızla ilgili korku ve endişeye bile kapılabilirsiniz.
- Hatta bu arkadaşlığı ailenizin karşı çıkmasına rağmen kurmuş olduğunuz için şimdi ailenize de yüzünüz olmadığını düşünerek panikleyebilirsiniz.
- Öyle de olsa, ailenize karşı mahcup olacağınızı da bilseniz içinden çıkamayacağını düşündüğünüz sorunlarınızı ailenizle kesinlikle paylaşın. Çünkü aileniz size karşı haklı çıksa da siz onun zaten evladısınız. Onlar siz o yaşa gelene kadar nice konularda size karşı haklı çıkmamış mıydı? İnsanın annesi babası elbette ki çocuğuna karşı haklı çıkabilir. Bunu gurur meselesi yapmaya bile değmez. Zaten anne baba sizin sorununuzu çözmek için her şeyi bir kenara

bırakacak ve sizi anında sahiplenecektir. Bu konuda sakın ailenizden habersiz sorunun üstesinden kendiniz gelmeye uğraşmayın. Aile büyüklerinizden yardım almaktan çekinmeyin. Bu durumu gurur meselesi yapmayın.

- Arkadaşlık yaptığınız kişilerle genelde hep mutluluklarınızı paylaşacağınızı düşünürsünüz. Siz ona hep mutluluk vermek isterseniz. Ama bazen o, karşınıza mutluluk yerine, bazı isteklerle çıkabilecektir. Hatta istekleri sizin yerine getirmekte zorlanacağınız veya yerine getirmemeniz gereken istekler olabilecek. İşte böylesi durumlarda elinizde mutlaka bir "kırmızı kart" olması gerekmektedir. Bu kırmızı kart "hayır!" diyebilmektir. Hiç korkmanıza endişe etmenize gerek yoktur.
- "Hayır" dersem arkadaşlığım bozulur, onunla paylaştığım bazı sırlarımı açıklar, beni tehdit eder, şu olur bu olur vb. gibi çekinceleri bir tarafa bırakmalısınız. Hayır demeniz gereken noktada gerçekten kararlı bir şekilde "hayır" diyebilmeniz aksine sizin kişiliğinizin geliştiğini de gösterecektir.
- Karşınızdaki kimse, sizden her arzu ettiğini alamayınca size saygısı da artacaktır. Böylece karşıdaki kişinin art niyetli ise zararından da korunmuş olursunuz.
- Aksine "hayır!" diyemeyip istemeden de olsa, zoraki de olsa, utanma belası da olsa, korku sebebiyle de olsa istenilen her şeye "peki" demek zorunda kalkmak, hem ruh ve beden sağlığınızı olumsuz etkileyecektir. Hem karşınızdakinin size verdiği değerin azalmasına sebep olacaktır. Çünkü her şeye peki diyen kimse değerinden kaybederek peki der.
- Hayır demeyi öğrenmek hayatınızda pek çok zorluğu kolayca atlatmanıza sebep olacaktır.
- Hayır derken tabi ki ses tonunuza, üslubunuza, beden dilinize de dikkat etmeniz gerekir. Bu da çok önemlidir. Hayır derken tersler

gibi azarlar gibi ya da isyan eder gibi değil, tercihiniz olarak hayır diyeceksiniz.

Ne zaman mı “hayır” diyeceksiniz?

Çok kolay… Sizden isteneni yerine getirmek istemediğiniz zaman.

Beğenmediğiniz zaman, canınız istemediği zaman… Tıpkı çok arzu ettiğinizi yapmak ve yerine getirmek istediğiniz gibi arzu etmediğinizde de hiç çekinmeden “hayır bu olmaz!”, “Hayır bunu kabul etmiyorum” diyeceksiniz, nazik bir üslupla.

Göreceksiniz ne kadar kolay olduğunu… Göreceksiniz size bu defa karşıdakinin “peki” dediğini.

- Size “ama niçin?” diye soru ile baskı da kurulabilir. Böylesi durumda hiçbir şekilde açıklama getirmenize gerek yoktur. Bu baskıyı durdurmaya da “öyle karar verdiğim için” demeniz yeterli olacaktır.
- Arkadaşlıkların hoş zamanlarında iyi yönler gündeme geldiği gibi sorun yaşanan zamanlarda ise olumsuz yönler gündeme gelmeye başlar. Bu ise bazı sıkıntılara sebep olacaktır.
- Öfkeyle kırıcı sözler söylemek, alaya almak, fiziksel özelliklerini kusur gibi ortaya dökmek vb. gibi…

Böylesi bir durumda hiç ummadığınız bir söz sizde travma etkisi bile yapabilir. Kompleks oluşmasına sebep olabilir. Arkadaşın boyu, kilosu, saçının rengi, burnunun şekli, kulağının görüntüsü, yemek yeme şekli, su içme tarzı, uyurkenki hali vb. gibi durumlarda karşınızdaki sizi küçük düşürmeye kalkışabilir. Bilmelisiniz ki o kimsenin söylediği her söz tamamen görecelidir. Yani onun aşağıladığı bir özelliğiniz bir başkası tarafından çok da normal kabul edilebilir.

Kaldı ki siz kendinizi sevmeyi bildikten sonra sizi kimse sevmese de hiç önemi yoktur. Bir de öfkelenmeden önce sizi ne kadar sevdiğini söyleyen de o değil miydi? Demek ki şu an öfkeyle konuşmaktadır.

- Yine herkesin farklı bir özelliği vardır. Bu açıdan bakıldığında kusursuz insan olmaz. Önemli olan nedir? Karakterli bir insan kusurlarla uğraşmaz, güzellikleri görmeye çalışır.
- Karakterli bir insan öfkelendiğinde veya herhangi bir anlaşmazlık sebebiyle ayrılma durumunda kalındığında, arkadaşının negatif yönlerini veya birlikte paylaştıklarını ortaya dökmeye tenezzül etmez. Eğer tenezzül eden biri ise, o kimseyle tekrar bir araya gelmeyi veya öfkesi geçse bile bundan sonraki arkadaşlık sürecini tekrar gözden geçirmeniz gerekmelidir.
- Şunu da belirtelim… Yapılan araştırmalar göstermektedir ki aslında ülkemizin gençleri genel olarak sorunsuzdur.
- Her şeye rağmen büyüklerine karşı saygılıdır.
- Dünya ölçütleriyle kıyaslandığında gençlik arasında suç işleme oranımız çok düşüktür.
- Yine bilmeliyiz ki gençlik dönemi gençlerin hep sorun yaşadığı stres dolu bir dönem değildir.
- Aksine gençlik dönemi hayatın en mutlu günlerinin yaşandığı, gelecekle ilgili en güzel hayallerin kurulduğu günlerdir.
- Unutulmaz arkadaşlıkların ve dostlukların kurulduğu günlerdir.
- İlk sevgi ve aşkların altına imza atıldığı bir süreçtir.
- Gençlik döneminde sanılanın aksine çok paraya gerek duyulmaz.
- Gençler bu önemde sözünde durmaya, onurlu davranmaya, sadakate vb. paradan çok daha önem verirler.
- Bu dönemde birbirlerine çok çabuk güvenirler. Çok çabuk bağlanırlar. Çok çabuk kabullenirler.

Delikanlılık dedikleri şey bu olsa gerektir.

- Arkadaşlık kurarken kendinize güvendiğiniz sürece sorun yaşamaz ve mutlu arkadaşlığın keyfini yaşarsınız.

Aile içi eğitim ve önemi

*

Bir evde iki horoz olunca sabah güç olur

Ailenin çocuğa karşı tutumu onun geleceğini belirleyen en önemli yapı taşıdır.

- Çocuğun sosyalleştiği ilk mekân aile ortamıdır. Çocuk evde anneden babadan ve ailede kendinden büyük olanlardan ne görürse kopya eden bir gözlemcidir.
- Ailede değil çocuğa şiddet uygulamak, diğer büyük bireyler kendi aralarında birbirlerine kaba davransa bile çocuk bundan etkilenir.

Yaşı ne olursa olsun çocuğu bir büyük gibi ciddiye almak, sorduğu sorularına bir büyüğe cevap verir gibi ciddiye alarak cevap vermek onun gelecekte kendine güvenli, sağlıklı düşünebilen, uyumlu, sevmeyi ve sevilmeyi bilen, sorumluluk ve kişilik sahibi bir kimse olması açısından çok önemlidir.

- Çocuklardan büyüklere saygı göstermesini beklersiniz. Ama en az siz de çocuğa sevgiyle birlikte, bir büyük gibi saygı da göstermelisiniz.
- "Şimdi işim var, daha sonra" gibi bahanelerle çocuğunuzun sizden istediği vakti ondan esirgemeyin.
- Çok önem verdiğiniz işlere zannetmeyin ki çocuğunuz da önem vermiyor. Çocuğunuza vereceğiniz en büyük armağan önem verdiğiniz bazı işleri onunla birlikte yapmanızdır. Göreceksiniz çocuğunuz o vakit hiçbir şeyden almadığı zevki sizinle yaptığı çalışmadan alacaktır.

[O yıllarda internet kafeler henüz yoktu. Babası on yaşlarındaki çocuğunun elinden tutup bir kahveye götürdü. Çocuk için bilmedik bir mekândı ve masalarda tanımadık insanlar vardı. Ortalık pis bir şekilde sigara kokuyordu. Buraya niçin gelmişlerdi? Bir etraftaki değişik insan portrelerine bir başını yukarı kaldırıp babasına bakıyordu. Babası bir masaya oturdu. Çocuğunu da yanındaki sandalyeye oturttu. Kahveciye seslendi:

—Garson bu masaya iki çay…

Garson çayları getirdi… Çaylara şekerlerini attılar. Karıştırıp yudumlamaya başladılar. Bu esnada baba konuşmaya başladı:

—Oğlum buraya kahvâne derler. Burada bir arkadaşınla buluşmak için randevu verebilirsin. Ama on dakika on beş dakika ancak oturursun. Daha fazla oturulmaz. Daha fazla oturanlar işi olmayan insanlardır.

Çocuk babasının bu öğrettiği bilgi sayesinde arkadaşları çağırsa bile kahve alışkanlığına kapılmadı.]

Çocuğunuzu "çocuktur anlamaz" düşüncesiyle asla kandırmayın. Yalan söylemeyin. Aldatmayın.

- Hata da yapacaktır elbet çocuklar. Ama doğru ve güzel davranışlara da imza atacaklardır. Mümkün olduğunca hatalarını değil iyi yönlerini ona belli edin.
- Bazen eline para verip sonra birlikte bunun nasıl kullanılması gerektiğini ona öğretin. Bu konuda en önemli deneyim bazen onunla birlikte mini alış verişleri ona yaptırmaktır. Tabii bu esnada çocuğun

yanında olmak gereklidir. “Haydi, bakalım git de sen alış veriş yap” dememelidir.

- Çocuğunuzu özellikle başka çocuklarla kıyaslamayın. Bu durumda hayatınızın hatasını yapıyorsunuz demektir. Çünkü çocuğunuz belki size söylemez ama o anda o da sizi başkasının annesi babasıyla kıyaslar. Ve bu kıyaslamayı aslında onun aklına siz getirmiş olursunuz.

[Anneciğim sürekli olarak beni eleştiriyordu. Belki de beni motive etmek için yapıyordu bunu. Ne mi diyordu eleştirirken?

“Filancanın kızı bak okudu. Falancanın kızı şöyle yaptı. Filancanın çocuğu bunu böyle etti…”

Annem hemen her gün böyle söyleyip duruyordu. Bir gün dayanamayıp dedim ki:

—Ama anne o filancanın annesi çocuğuna özel hoca tuttu. Falancanın annesi çocuğunu özel arabasıyla götürüp getirdi. Peki sen anne olarak bana ne yaptın? Cebime okul harçlığı bile vermedin. Ablamın önlüğüyle okula gidip geldim. Buna rağmen ben seni başkasının annesiyle kıyaslıyor muyum?

Annem susup kalmıştı. Çok da üzülmüştü. Gerçi annemi seven bir evlat olarak anneciğimin o üzülmesine de çok üzülmüştüm ama anneme böyle cevap vermeseydim beni sürekli başkasının çocuklarıyla kıyaslayıp üzmeye devam edecekti. Şimdi kıyaslamıyor.]

- Çocuğunuza “ilgi gösterirsem” şımarır gibi bir telaşa kapılmayın. Aksine kendisiyle ilgilenmeniz çocuğunuzun rahatlamasına ve özgüven kazanmasına sebep olacaktır. Sadece ilgide aşırıya kaçmamak gerekir.
- Büyüklerin yaptığı çalışmalar küçük çocuklar için çok merak konusudur. Size “ben de yapabilir miyim?” diye gelecek ve o çalışmada sizinle beraber bulunmak isteyecektir. Onun bu isteğine izin verin ve “sen çocuksun, sen anlamazın” gibi cümlelerle onu dışlamayın. Çünkü çocuğun sizinle birlikte çalışabilmesi büyüklerin işini de yapabilme duygusuyla çocuğa güven verecektir.
- Çocuklarınız hayatı ve çevreyi yeni öğrenmektedir. Bu bakımdan yaptığı hataları “bu da yapılır mı?” veya “bunu niye yaptın?” gibi eleştirmeyin. Bunun yerine yaptığı işin niçin yanlış olduğunu ve

doğrusunun ne olduğunu anlatırsanız çocuk bir daha o yanlışı yapmayacaktır.

- Aksine yanlışından dolayı ondan hesap sorduğunuzda çocuk yaptığı yanlışı değil sizin hesap sormanızı kafasında sorgulayacaktır. Böylece yanlışın yapılmaması gerektiğini algılamadığı için o yanlışı tekrar çok rahatlıkla işleyebilecektir.
- Okul çağındaki çocukların okuldaki öğretmeniyle kesinlikle irtibat ve iletişim halinde olmalısınız. Okuldaki durumu hakkında öğretmeninden bilgi almalı ve herhangi bir aksaklık ya da moda söylemle sorun olduğunda onu gidermenin yollarını araştırmalısınız.
- “Bu kadar işin arasında bir de çocuğun okulunu mu düşüneceğim?” veya “Öğretmeni var ya” gibi sorumluluktan kaçma eğiliminde sakın olmayın. Unutmayın ki çocuğunuz bir çiçek gibidir. Bakarsanız çiçek gibi açar, ilgilenmezseniz solar. Ve çocuk sizi hayatının her döneminde yanında görmek ister. Siz de çocukken anne babanızı yanınızda istemiştiniz unutmayın.
- Çocuğunuz bir başarı elde ettiğinde onun başarısını tebrik edin. Ama başaramadığı zaman da görmezden gelmeyin. Susmanız bile başaramadığını anlaması bakımından bir ölçüdür. Ama başarısızlığın de başarmak kadar insan için normal bir şey olduğunu anlatın. Başaramadığı zaman dünyanın sonu olmadığını bilmesi onu rahatlatacaktır. Aksi halde başarısızlık ondaki özgüveni de sarsar.
- Hangi konuda olursa olsun çocuğunuzla asla münakaşa etmeyin, asla tartışmayın.
- Çocuğunuza “şu işi yaparsan sana şunu vereceğim” gibi vaatlerde bulunmayın. Yapması gereken işi, yapması gerektiği için yapmak durumunda olduğunu anlatın.
- Onu uzaktan takip ederken, sürekli aynı yanlışı veya hatayı yapıyorsa bunun sebebini ya tahmin edip tedbir alın ya da kendisiyle bu konuyu açıkça konuşun. Niçin böyle bir durumda olduğunu

öğrenin. Kendiniz sorunun üstesinden gelemezseniz de profesyonel yardım alın.

- Bir toplumda çocuğunuz yanlış bir iş yaptığında herkesin yanında onu eleştirmek yerine aksine başkaları eleştirirken bile “siz çocukken yapmadınız mi?” diyerek çocuğunuza sahip çıkın. Ama daha sonra yalnızken tenha bir yerde o yaptığının yanlış olduğunu açıklayabilirsiniz. O zaman hem sizi dinleyecek, hem ona olan güveniniz sebebiyle bir daha o yanlışı yapmamaya çok özen gösterecektir.
- Onu herkesin içinde eleştirirken aynı zamanda onurunu kırmış olacağınızı da unutmayın. Yine unutmayın ki siz büyük olarak bile herkesin ortasında eleştirilmekten hoşlanmazsınız.
- Çocuk dediğiniz zaman onun da bir birey olarak büyükler gibi duygu ve düşünceleri olduğunu unutmayın. Bilgileri sizin kadar olmasa da duyguları aynen sizin kadardır.
- Düşünceleri sizin kadar gelişmese de hissetmeleri belki sizden bile fazla olabilir.
- O, henüz büyüme aşamasında olan bir insandır “anlamaz” zannetmenizle sadece kendinizi kandırırsınız. Dolayısıyla onun sorularına isteklerine tıpkı bir büyükle konuşur gibi karşılık vermelisiniz.
- Çocuklarınız arasında elbette ayırım yapmazsınız. Normal olan hiçbir anne baba hiçbir çocuğunu diğerinden fazla öne çıkartmaz. Ama çocuklar arasında eğer böyle bir ayırım duygusu oluyorsa bunu iyi analiz etmelisiniz. Niçin bir çocuk ötekinden daha az sevildiğini söylemektedir? O zaman nerede hata yapılmaktadır? Bunun araştırılması ve bu yanlış algının mutlaka giderilmesi gerekir.
- Çocuğunuzun internete vb. düşkünlüğü konusunda kesin yasaklayıcı olmayın. İnternete girmesine izin verin. Ama yararlanacağı sitelerle ilgili denetimi de mutlaka yapın. Hatta birlikte internete girme

zamanları oluşturun ve onun hoşuna gidebilecek ama yararlı olacak internet siteleriyle tanışmasına aracı olun. Böylece hem siz de yaşamadığınız çocuksu duyguları çocuğunuzla birlikte yaşamanın keyfini çıkarırsınız.

- Kendiniz örnek ana baba olarak çocuğunuzla birlikte kitap okuma seansları düzenleyip ona da kitap okuma alışkanlığı kazandırabilirsiniz. Ama eğer kendiniz kitap okumuyorsanız önce kendinize bu alışkanlığı kazandırmalısınız.
- Asla “bu devirde kitap mı okunurmuş” demeyin. Unutmayın tarih boyunca, okumayanları hep okuyanlar yönetmiştir.

[İlk gemi yolculuğumdu. İstanbul’dan Sinop’a gidecektim. Ehliyeti yeni aldığım için kara yoluyla gitmeyi gözüm almamıştı. İkindi üzeriydi... Yerimize alışana kadar vakit akşam olmuş, gemi sahilden uzaklaşmıştı.

Ne gemi yolculuğunu ne gemiyi bilirim. Kafeterya mı vardır, lokanta mı bilemiyorum. Bir sıcak çorba ya da bir bardak çay isterim aslında... Ama nerede o cesaret.

Bir ben mi öyleyim? Hayır... Neredeyse yolcuların yarıdan fazlası benim gibi. Gemiye binmiş ama sanki yolcu değiliz. Sanki mülteciyiz. Bir yerden bir yere gitmiyoruz, götürülüyoruz...

Be adam bir sor... Çay var mı? Yiyecek bir şey istediğimizde nereden temin ederiz falan... Yok... Koca koca adamların ağzı var dili yok... Kadınlar? Onlar ise adamların yanında birer gölge...

Eh herkesin yiyeceği işte yanında... Kimi dolma yapmış saklama kabında... Kimi haşlanmış yumurta ekmek arası... Kimi pekmez sürmüş, kimi börek... Herkesin ortak noktası herkes yiyeceğini evden getirmiş... İstanbul-Sinop-Samsun güzergâhındaki o yolcu vapurunda manzara böyle...

Doğru dürüst uyuyamadığım salıncak gibi sallanan ranzada sabaha doğru içim geçmiş. Baktım ki 09:00 olmuş... Sinop açıklarına varmışız... Hava pırıl pırıl...

Bizim ahali güverteye çıkmış... Her bir aile bir köşede mini koloni kurmuş. Kimse kimseyle konuşmuyor. Kiminin iki çocuğu var. Kiminin dört. Kimi yaşlı ninesiyle... Kimi ihtiyar karı koca... Koca çuvallar, yaygılar falan...

Herkes ya uzak ufuklara bakıyor dalgın düşünceli. Ya gökyüzünün maviliklerine... Kimi fosur fosur sigara tüttürüyor. Kimi göbeğini yaymış güneşliyor... Ne erkeğinde his var ne kadınında... Herkes canlı birer heykel!.. Sadece gözler hareketli... Ben de onlardan biriyim...

Aaaa bunlar da kim böyle? Bir turist aile... Hemen sol tarafta onlar da mini bir koloni kurmuş...

Ne bileyim... Gözüm takıldı işte... 30 –35 yaşlarında bir adam... İki tane de çocukları var... 8–9 yaşlarında... Onlar da geminin güvertesinde kahvaltı hazırlığındalar... Turist adam

koltuğuna ayaklarını uzatarak oturmuş. Elinde bir gazete... Bizim gazetelerin yarı boyunda... Peki kadın? Kadın bir karınca misali... Kahvaltı takımlarını çıkarıyor, “Kırmızı Başlıklı Kız”ın annesine çiçek götürdüğü sepete benzer bir sepet içerisinden...

Marmelât ayrı... Peynir ayrı... Zeytin ayrı... Süt ayrı... Her birini özenle yer yaygısına seriyor... Ya çocuklar? Onlar kendilerine verilecek hizmeti sabırla bekleyen birer biblo... Hiç hareketsiz, koltuklarında gözleriyle annelerini takip ediyorlar...

O kadın inanılmaz bir anaçlıkla ve en önemlisi de büyük bir zevkle kahvaltıyı hazırlıyor... Önce çocukların dilimlerini hazırlayıp veriyor. Sonra bir dilim de koca bebek kocasına... Gülümseyerek...

Her biri kahvaltıyı annenin elinden alarak yapıyorlar... Hiç acele etmeden... Hiç kırıp dökmeden... Hiç mızıkçılık yapmadan... Ağzım açık izliyorum bu turist çekirdek aileyi... Ne kadar düzen içerisinde... Derken kahvaltı faslı bitiyor.

Baba, gazetesini okumaya devam ederken, anne çantadan birer küçük kitap çıkartıp uzatıyor çocuklarına... Çocuklar “bu da ne?” demeden alıp kitapların arasına dalarken bir kitap da kendisi alıyor kadın... Güvertede... Kahvaltı sonrası kitap okuma faslı.

Dönüp tekrar bakıyorum diğer aile kolonilerine... Sonra acı bir tebessümle Nasrettin Hoca’nın fıkrasını hatırlıyorum... “Onlar okuyor ama bizimkiler de düşünüyorlar!”

Bugün Orta Doğu’daki coğrafyada yaşayan insanların Batılı insanlar tarafından dizayn edilmesini haberlerden okurken hep o geminin güvertesi geliyor gözlerimin önüne...]

- Kitap konusunda olduğu gibi bu tip aileler her şeyden önce kendilerini önemsemektedir. Kendine değer vermektedir. Karşıdakini da anlamaya çalışmakta ve ona üstün gelmek veya ondan korunmak yerine ondan maksimum derecede fayda etmenin yollarını aramaktadır. Bu tür aileler, çocuklarıyla ileride de sorun yaşamazlar.
- “İşimiz gücümüz yok da çocukla mı ilgileneceğiz?” veya “Karnını doyuruyoruz, üstünü giydiriyoruz cebine harçlığını koyuyoruz. Daha ne yapalım?” diyen aileler değil de çocuğuyla ilgilenmeyi en az diğer işleri kadar önemseyen ve bunu bir görev sayan aileler sosyal hayatta da ideal bireylerdir.
- Bu aileler, mal mülk biriktirme gibi bir plansız telaş içinde değildir.
- Bu idealist insanların hem kendi bireysel hedefleri vardır hem sosyal hedefleri.
- Onlar bu iki hedefe de adım adım ilerler. Hedefi olduğu için de telaşlanmaz. “yarın ne olacak?” gibi bir kaygıya kapılmaz.

- Zengin olmak veya fakir olmamak değil amacına ulaşmak için çalışırlar. Böyle olduğunda da psikolojik sorunlar yaşanmaz…
- Herkesin bir amacı olduğunda da toplum kaliteli olur. Medeniyet de budur.
- Peki, bu nasıl başarılır?
- Şöyle…
- Kendine değer veren bir insan öğrenmekten ve okumaktan geri durmaz.
- Kendisini yetiştirdiği gibi çocuğunu da bir fidan yetiştirir gibi yetiştirir.
- Bu duyguda olan bir kimse hayatı ezbere yaşamaz.
- Çocuklarının da gelecekte bağımsız bir birey olabilmesini her şeyden önce düşünür.
- Sorunsuz bir toplumun sorunsuz bir bireyden geçtiğini iyi bilir.

Kekemelik problemine çözüm var mı?

*

Kekeme olan veya daha esnek tabirle konuşma sorunu çeken insanlar çok duygusal insanlardır. Temel problemlerden birisi zamanla gelen özgüven sorunudur. Daima susmak zorunda kalan, fikrini ifade edemeyen, tartışma konularında çekimser kalan kişide tabi ki özgüven sorunu ve zaman zaman sosyalleşme problemi görülebilir.

Bu kişiler çok duygusal insanlardır.

- Hemen öfkelenir hemen sönerler. Birdenbire bağırabilir karşıdaki kırabilirler.
- Çok fazla alınganlardır.
- Konuşma sorunu yaşadığı için bulunduğu ortamlarda genelde susmayı tercih ederler.
- Tanımadıkları insanlara karşı başlangıçta daha güzel konuşurlar.
- Kendilerini tanıyan insanlara ve aile bireylerine karşı ve rahat oldukları ortamlarda daha çok takılırlar.

Bu arada aileye önemli görevler düşüyor.

- Böyle kişileri kırmayın, sabırlı olun, cümlelerini bölmeyin.
- Kekemelik problemini hatırlatmayın ve cümlesini yardımcı olmak amacıyla bile olsa onun yerine siz tamamlamayın.
- Böyle bir öğrenci okulda, öğretmen soru sorduğunda çoğunlukla cevabını bilse bile cevaplamaz.
- Restorana gittiğinde eğer pizza diyemiyorsa makarna ister.
- Adını söyleyip de isteyemediği için sevdiği gazozu içmez. Başka içecek söyler.
- Bazen cevaplamaz başını sallar.
- Telefon açmak yerine mesaj yollamayı tercih eder.
- Sipariş verirken konuşmak yerine vitrinde gösterip eliyle işaret eder.
- Aslında gerçekten zekidir, inançlıdır, azimlidir. İstediğini başarır.

Tıpkı bizim seanslarımıza 15 ülkeden gelen ve başaran kişiler gibi.

Bunu kısa süreli seanslar ile noktalayan kişiler ve bu kimselerin, gündelik yaşantılarında kendilerini etkilemeyecek şekilde konuşmalarını sağlamak bizlere gurur veriyor.

Bunu çok kez canlı televizyon programlarında da kanıtladık.

Bu konuda kendisine yardımcı olmak isteyen herkese biz yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Bu anlamda biz sizlere navigasyon misali yol göstermiş oluyoruz. Sizler de kekelemeden konuşabilirsiniz. Kekelemeden konuşmak demek illa ki çok süratli konuşmak demek değildir.

Kendinize güvenin. Siz de başarırsınız. Eğer ben hayatımda uzun seneler kekeleyen bir kişi olarak bunu yenmeyi başardıysam şuan milyonlara bu konuyla ilgili program bile yapıyor, seminerler konferanslar veriyorsam; kurumlar, sporcular takımlara motivasyon ve mental desteği veriyorsam siz de başarırsınız.

www.kekeleme-psikoloji.de, www.wincheck.net internet sitelerinden de yararlanabilirsiniz.

Kekemelik bir hastalık veya kalıcı bir sorun değildir

*

Beklemeli miyim, yardım mı almalıyım?

Tüm bireylerin konuşması bir miktar pürüzlü değil midir?

Evet. Hemen hemen tüm çocuklar konuşma gelişimlerinin ilk aşamalarında akıcılık sorunu yaşarlar. Yetişkinler de konuşmaları sırasında zaman zaman araya heceler ekleyebilir, sözcükleri, söz öbeklerini ve sesleri tekrar edebilirler. Ama bu tip pürüzlü konuşmalar normal kabul edilebilir ve bir nedene bağlı değildir.

- Kekemeliğin nedenleri nedir?

Kekemeliğin nedenlerine ilişkin henüz bir bilgimiz yoktur. Farklı bireylerde farklı nedenleri olabilir ya da birkaç etken bir araya geldiğinde de ortaya çıkabilir. Kekemeliğin nedenleri ile kekemeliğin sürmesi ya da kötüleşmesinin nedenleri farklı olabilir. Kekemelik duygusal ya da psikolojik sorunlardan mı kaynaklanmaktadır? Kekeleyen çocukların kekelemeyen çocuklara göre daha fazla psikolojik sorunu yoktur. Genelde,

yaygın inanışın aksine kekemeliğin duygusal travmaya bağlı olarak ortaya çıktığına ilişkin bir bulgu da yoktur.

- Kekemelik hangi yaşta ortaya çıkar?

Kekemelik çok erken yaşlarda başlar 2–5 yaş arası. Bazen ilk kez okul çağında, daha nadir olarak da yetişkinlikte ortaya çıkmaktadır.

- Galiba çocuğum kekelemeye başladı. Beklemeli miyim, yoksa yardım mı almalıyım?

Çocuğunuzun değerlendirilmesi için kekemelik hakkında bilgisi ve deneyimi olan bir uzmana başvurmalısınız. Bazı çocuklar pürüzlü konuşmalarının üstesinden gelebilirler, bazı çocuklar ise bunu gerçekleştiremezler. Kekemelik sorununa, gelişimin erken aşamalarında müdahale edilirse önleme olasılığı artar.

- Kekemelik geliştiğinde tedavi edilebilir mi?

Evet. Hem çocukların hem de yetişkinlerin tedavisine yönelik birçok başarılı yaklaşım vardır. Bir tedavi yaklaşımının diğerinden üstün olduğuna yönelik bilimsel veri yoktur.

- Kekemelik iyileştirilebilir mi?

Kekemelik için iyileştirme terimini kullanmaktan kaçınmak en iyisidir. Kekemelik bir hastalık değildir. Amaç iletişimde başarılı olmak ve akıcılığı arttırmak olmalıdır.

Eğitimli olmanın farkı

*

“Sakın çevrendekilerin söylediklerine bakma.
Çünkü çoğunlukla senin başardıklarının iyi olup olmadığına değil kendilerine bir yararı olup olmadığına bakarlar.”

Yukarıda anlattığımız anekdotta da görüldüğü gibi kendini eğitmeyen ve kendisini hayatın öznesi yapmayan insanlar genel olarak gelecekle ilgili planı programı da olmayan olamayan insanlardır.

Böyle bir toplumun bireyleri ise yarın ne yapacağını bilmeyen hedefsiz insanlar yığını olurlar.

Buraya kadar bireysel durumlara dikkat çektik ama bir ülkede eğitim sorunu yaşanıyorsa burada sorun sadece bireylerde değildir.

Bu sorun sebebiyle sistem de kendini sorgulamak zorundadır.

Örneğin Türkiye gibi eğitim sistemi her iki senede bir değişen ülkede elbette ki halk diplomalı cahil denilen sınıflar oluşturmaya zorlanmış demektir.

- Eğitim verilen okullarda, ülkenin toplum olarak yaşadığı inancı, ahlaki, kültürel, sosyal, ekonomik ve ticari durumları ile ilgili

bilgilere yer verilmemesi ise gelecek nesiller için bir faciadır. Doğal afetlerden bile büyük afettir. Çünkü böylesi çarpık eğitim ile bilerek bilmeyerek ancak yukarıda örneğini verdiğimiz gibi dizayn eden değil dizayn edilen toplumlar oluşturulur. Eğitimli bile olsa medeni olmayan insanlar yetişir. Eğitimli cahiller ve asosyal kimseler yetişir.

- 2011 yılında Japonya'daki depremzede halkın gıda yardımı almak için girdiği kuyruk hafızalarımızda olmalıdır.

Japonya'da böylesi bir doğal afette bile halk sıraya girmekte ve sırasını beklemektedir. Herkes birden mağazaya hücum etmemektedir. Mağazaya giren de sadece kendisine ayrılan kadarını alıp çıkmaktadır. Tıpkı normal hayatta olduğu gibi…

Niçin?

Çünkü bu insanlar hayatı ezbere yaşamaz. Her birinin amacı, gayesi, hedefi bellidir. Onlar bugün ekmek bulup bulamamayı değil hedeflerine ulaşıp ulaşamamayı hesap etmektedir. Onur kavramı çocukluktan itibaren onlara verilmiştir. Onurlu olmak her şeyden önemlidir. Böyle davranmazsa onursuzluk yapmış olacağını düşünür.

Oysa aynı şekilde depremzede olan bir Ortadoğu ülkesinde böylesi haberler hep, yardım konvoylarının yağmalanması veya dağıtım sırasında çıkan arbede konularıyla dolup taşar. Hatta yardım çadırlarının veya erzakının çalındığı ve saklanıp başka amaçlara kullanıldığı haberleri bile toplumu şaşırtmamaktadır.

- Özellikle İslam coğrafyasında yaşanan bu kaotik yapı sebebiyle bu coğrafyanın insanı bir de "inancından dolayı böyle geri kaldı" diye gösterilir. Sahi bu coğrafyadaki ve toplumlardaki eğitimsizlik, asosyallik, kabalık, cahillik vb. Müslümanlığın kendisinden mi, Müslüman halkın genetiğinden mi kaynaklanmaktadır?
- Böyle bir onursuzluk Müslümanlığın kendisinden olamaz. Çünkü İslam dininin örnek isimleri sahabeler[8], Japonlar gibi sırasına razı olmayı bırakın, savaşta iken ve yaralı halde susuzluktan ölmek üzere

iken bile az ötede aynı durumdaki din kardeşini işaret ederek “suyu ona götür” diyecek kadar fedakârlık yapan kimselerdi. Bu fedakârlığa ise İslam dininde “isâr”[9] deniliyordu.

8 Sahabe: Sevgili Peygamberimiz Hazret-i Muhammed’i sağ iken mümin olarak görmüş, mümin olarak vefat etmiş erkek Müslüman.

9 Kendisi muhtaç olduğu halde başkasına nimet vermek, cömertlik, ikram.

Ama bu dinin ve dindarların çağlar içinde geldiği ve getirildiği nokta maalesef tam bir bencillik ve nemelazımcılık noktası olmuştur. İnsanlar vurdumduymaz hale getirilmişlerdir. Tabii ki eğitimsiz bırakılmakla.[10]

10 Günümüz insanları sadece İslamiyet’in özünden uzaklaşmamıştır. Tarihinden de kültüründen de teknolojiden de uzak kalmıştır. Yani bu topraklarda yaşayan bir birey sadece din cahili değildir. Aynı zamanda fen cahilidir. Tıp cahilidir. Futbol cahilidir. Siyaset cahilidir. Dolayısıyla eğitimsiz toplumlarda yaşanan olumsuzlukları sadece İslam dinine getirip yüklemek İslamiyet’e zarar vermez. Ama sorun doğru teşhis edilemediği için toplum zarar görür.

- Eğitimsiz insan zamanı iyi kullanamıyor. Mesai sonrasında ya televizyon izliyor ya internette sörf yapıyor ya kahvede zar atıyor. Dolayısıyla oyalanıyor. Gelecek planı yapmıyor.
- O kadar kendisinden habersizdir ki şöyle çıkıp bir hafta sonu kırlarda dolaşmayı bile kendine çok görüyor.
- Kendini dinlemeyi, içindeki duygu düşünce ve hayalleri hiç ama hiç merak etmiyor. Ya ne yapıyor? Tamamen içgüdüsel… Tamamen duygusal… Tamamen ezbere yaşıyor.
- Hedefi ve gayesi olmayan, hayatı ezbere yaşayan insanlar hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında da depresyona giriyor.
- Eğitimsiz insan özünde var olan mutluluk ve huzur kaynaklarından da habersiz oluyor. Oysa insanların huzur ve mutluluk için en evvel öğrenmesi gereken yegâne şey paylaşmaktır.
- İnsan evet paylaşmayı öğrenmelidir… Gökyüzünü paylaşır gibi kolay paylaşmalıdır…
- Çok bağlanmayacak… Olmayan da kıskanmayacak. “Onda var da bende niye yok?” duygusuyla kendini hırpalamayacak.

- Kendine değer verecek. Kendine zaman ayıracak. Hayatın nesnesi değil öznesi olacak… Yani hayat nasıl ki kendine bir yaşam şekli sunuyorsa, kendi de hayata gerektiğinde “dur” diyebilecek bir özgüven içinde olacak.
- Planlı olmayan ve hayatı ezbere yaşayan insan hayatın önünde, rüzgârın önündeki kuru yaprak gibidir. Savrulur gider.
- Kapitalist anlayış her şeyin çok çabuk bir şekilde yerine getirilmesine göre bir dünya kurgulamıştır. Kurgulanan bu dünyada kimsenin kimseye zaman ayırması mümkün değildir.
- Her şeyimiz bir randevu telaşı içersindedir. Sabah kalk stres ve telaş içerisinde hazırlan ve işe git... Şu saatte şurayla, bu saatte burayla randevular peşinde koştur... Filanca arıyor, falancanın mesajı cevap bekliyor gibi teknolojik çağrılara cevap yetiştir... Öğle arasında oturup şöyle sulu bir yemek yemeye bile zaman bulama ve öğleyi tost ile geçiştir. Kendini kuklaya dönüştüren böyle bir hayatın baskısı altında kendin tost ol… Akşama ev kendin değil posan gelsin.
- İşte, hayatın sana uyguladığı bütün bu baskılara karşı direnebilecek enerjiye sahip olabilmelisin.

Nasıl mı?

“Arkadaş bugün free takılıyorum” diyebilerek bir günlüğüne de olsun hayata nanik yapabilmelisin.

Bu nasıl mı olur?

Hayatı ezbere yaşamayıp planlı yaşarsan olur.

- Başarılı iş adamları, çalışanları içinde gece gündüz çalışanı değil mesai saatlerinde işini tamamlayıp mesai sonrasına iş taşırmayan kimseleri tercih ederler. Çünkü bunlar plan ve program içinde çalışan kimselerdir.

- Gece gündüz “of puf” içinde koşuşturan, sanki kendisi olmazsa bütün işlerin aksayacağını zanneden kimseler büyük yanılgı içindedir.
- “Mezarlıklar vazgeçilmez insanlarla doludur” sözünü unutmamak gerekir. Elbette hiç kimse bulunmaz değildir.
- Dolayısıyla arada bir, bir günlüğüne de olsa kendini dinleyebilecek bir plan program içinde olabilmelidir.

O vakit göreceksin ki hayat hiç de alt üst olmayacak. Dünyanın sonu gelmeyecek… Herkesin bildiği bir fıkradır…

[Çokbilmiş bir filozof, sakin bir sahil kasabasında fakir bir balıkçı görmüş. Denizin kenarında şezlonguna uzanmış yan gelmiş yatıyormuş balıkçı. Merhabalaşıp sormuş bizimki:

—İşler nasıl balıkçı?

—Şükür karnımı doyuracak birkaç balık tutuyor sonra da yan gelip yatıyorum.

—Dostum, böyle bir deniz ve böyle bol balık imkânı varken niçin daha çok balık tutmuyorsun?

—Ne olacak çok balık tutunca?

—Satıp para kazanacaksın.

—E sonra?

—O paralarla daha büyük bir tekne alacaksın

—E sonra?

—İşleri büyütürsün.

—E sonra?

—Bir balıkçı şirketi kurarsın.

—E sonra?

—Şirket kurarsın. Şirketin çalışır.

—E sonra?

—Sonrası sen de yan gelip yatarsın…

Gülmüş balıkçı heyecanla konuşan filozofa. Demiş ki:

—Dostum ben zaten yan gelip yatıyorum şu anda görmüyor musun? Bunca uğraşmaya ne gerek var?]

Günümüz insanı niçin mutsuz?

*

Kaybetmenin ilk basamağı umutsuzluğa düşmektir

Eski insanlar ve toplum gerçekten günümüzdeki teknik imkânlara sahip değillerdi. Ama onlar daha mutluydu.

Niçin?

Çünkü onlar hayatı yaşıyordu. Biz ise hayatı yaşamıyoruz. Hayatın çizdiği rotada nefes nefese koşuyor, hatta koşmuyor adeta koşturuluyoruz.

Eskiye dönmek anlamında söylemiyorum. Konunun anlaşılması bakımından birkaç örnek vermek istiyorum.

- Ulaşım araçları yokken bir yerden bir yere insan kendi bireysel yeteneği ve bireysel imkânlarıyla giderdi. Gittiği yerin bir kıymeti olurdu.
- Ekmeğini kendisi pişirirdi, ekmeğinin lezzeti olurdu.
- Yoğurdunu ayranını kendi yapardı tat alırdı.
- Elbisesini kendisi diktiği için eskitmeye kıyamazdı.
- Ressam tuttuğu fırçayla ustalığını sergileyebilirdi.

- Hattat yazısındaki görsellikle usta olduğunu ispat ederdi. Şimdi klavyenin tuşuna hangi parmak basarsa bassın, bilgisayarda aynı tip harf çıkmaktadır.
- Şimdi her şey insana tüketim olarak sunulduğu için konfeksiyon tip bir hayat yaşanmaktadır. Hem sunumda özen yoktur hem tüketici gözünde değeri yoktur. Bütün bunlar insanı mutsuz eden minik katma değerlerdir.
- Çok önceleri insanlar elektriği yalnız aydınlanmada kullanırdı. Hatta daha öncesinde hava karardığında dünyadan alakasını keser kendi dünyasına çekilirdi… Peki günümüz toplumunun durumu nedir?
- Günümüz insanının, 7/24 uyumasa kendine ayıracak zamanı yoktur…
- Artık takat getiremediği için yorgun düşer. Ayranı bile yapmaya zaman bulamaz da parayla alıp içer. Kendisi ayran yapmanın tadını alamaz.
- Bir yerden bir yere gitmek çok kolaydır. Ne gitmenin ne de gittiği yerin kıymeti yoktur. Ya da şehir içi trafik sorunu sadece trafiği değil stres sebebiyle mutluluğunu da kilitler.
- Bu tür bir dünyanın insanı kendisine ait bir başarıya imza atamaz. Çünkü her şey fabrikasyondur… Her şey başkası tarafından kendisine tüketim için sunulmuştur… Üretme ve meydana getirme düşüncesi öldürülmüştür.
- Diğer taraftan dostluk ve arkadaşlıklar iş görüşmesine ve en insaflı haliyle “win-win” denilen “kazan kazan” mantığına dönüşmüş durumdadır.
- Çat kapı misafirlikleri bırakın misafirlikler kalmamıştır. Ya da bitmek üzeredir.
- Bugün genel anlamda kimse kimseye gerçek anlamda derdini anlatamıyor. Öyle ki en yakını bildiği eşine, annesine, babasına, öz kardeşine dahi anlatamıyor.

Çünkü karşıdakine "açık vermiş" oluyor. Çünkü karşıdaki gerçekten o dert veya problemi hiç ummadık bir zamanda en samimi arkadaşı bile olsa kardeşi bile olsa koz olarak kullanabiliyor.

Çünkü yaşamak için herkes önce kendini düşünüyor. Düşünmek zorunda bırakıldığı için böyle oluyor.

- Kimse karşılıksız olarak kimsenin yardımına koşmuyor.
- Düşkün insanların yardımına resmi veya vakıf kurumlar bakıyor. Bu kurumların da genel anlamda mecburiyetten başka hiçbir huzur veren hizmeti olmuyor.
- Herkes sonu belli olmayan bir yarışın peşinde dalağı şişercesine koşturuyor…
- Nereye ve niçin koştuğunu hiç kimse bilmiyor…
- İnsanların kazancı insanların harcamalarına yetişemez oluyor. Ve hayat çekilmez hal alıyor…
- Çünkü özünde bir insana, bir dünya çok ağır geliyor…
- İnsan dünyanın üstünde yaşayan en şerefli mahlûk (yaratılmış) iken, dünyanın dert ve sıkıntılarının altında kalmış bir zavallı konumuna düşüyor.
- Ama örneğin bir Japon halkı, genelde eğitimli olduğu için tüketen konumuna düşmüyor. Ülkesini kendinden öne çıkartıyor. Böyle bir eğitim ile yetiştiriliyor.[11]

11 Japonyada eğitim sistemi, kültürünü ve tarihini şekillendiren en önemli unsurlardan biridir. Japonlar topluma ve devlete saygıyı, ulusal amaçların yüceltilmesini bireyselliğe üstün tutmayı öğrenirler. Eğitim sistemi çalışkanlık, bireyin kendisin sorgulaması ve düzenli çalışma alışkanlıklarının edinilmesinin gerekliliği üzerine kurulmuştur.

[Eskiden, belki daha az şartlarda daha az imkânlara sahiptik. Ama belki daha da mutluyduk. Belki beklentimiz de yoktu ama mutluyduk. Yani bizim mutluluk anlayışımız ve mutluluk beklentimiz değişti. Eskisi gibi mutlu olmayı unuttuk. Çünkü sürekli başka bir beklenti içindeyiz.

Hep bir baskı, hep daha iyi yapmak, başarmak için çaba içersindeyiz. Birileriyle kendimizi kıyaslama ve bir yarış halindeyiz. İster istemez kendimizi bu yarışa kaptırıyoruz. Bu konuda

kendimizi sorgulamalıyız. Biraz el frenimizi çekmeliyiz. Biraz yetinebilen, tasarruf edebilen olmayı öğrenmeliyiz.]

- Oysa insan şöyle bir kendini toparlasa… Bir ömürlük hayatında şimdiye kadar uyguladığı yaşayış ile ne kazandığını ve ne kaybettiğini bir sorgulasa… Görecek ki çok şey anlamsız… Birçok şey olmadan da oluyormuş… Hatta onlar olmadığında daha huzurlu ve mutlu olunabiliyormuş…
- İnsan, yalnız yaşaması imkânsız bir varlık… Aslında insanın mutlaka başka insana ve insanlara ihtiyacı var.
- Hiç umulmadık bir anda gece yarısı elektriklerin kesilip saatlerce gelmediği ortamda bulundunuz mu hiç?

İlk birkaç dakika ‘vah’lar ‘tüh’ler yapılır. Birkaç dakika sonra teknik arıza ve sorumlular konuşulur. Ve bir müddet sonra orada bulunanlar birbiriyle konuşmaya başlar. Bir de bakarsınız ki insanların birbiriyle konuşacak nice konuları varmış. Nice konular birikmiş meğer söyleşecek… Hiç yüz yüze gelip de iki çift laf etmediğiniz insanlarla öylesi dostluklar kurarsınız ki sonunda “iyi ki gitmiş şu elektrikler” bile dersiniz. Çünkü o gün o karanlık ortamda sizin varlığınız söz konusu olmuştur. Mutlu olursunuz çünkü o an orada ekrandaki spiker veya rol yapan artistleri değil sizi dinlemiştir karşınızdaki… Siz değer kazanmış, değerli olmuşsunuzdur.

- İnsanın insan ile olması lazım. Başka yolu yok… Ve onunla konuşması, görüşmesi, sevişmesi hepsi ama hepsi hayatın normal akışı içinde olmalıdır…
- Bugünkü insanın en büyük sıkıntısı insanlar arasında olmakla birlikte herkesin birbirini makine gibi görmesidir.

Gün içinde belki onlarca kimseyle görüşür. Ama hiçbiriyle iş dışında oturup konuşmamıştır. İşi kadar görüşüp kendi dünyasına dalmıştır. Bu insan aslında o gün sabahtan akşama kadar yalnız yaşamıştır. Ama o insanın o gün akşama kadar yaşadıklarını konuşacağı veya dinleyeceği bir dosta arkadaşa ihtiyacı vardır. Bu anlatma ve dinleme ihtiyacı birikir birikir ve bir

zaman sonra stres yapar. Bıkkınlık verir. Öfke meydana getirir. Sebebinin ne olduğunu bilemediği için de sonuca ulaşamaz.

- İnsan hiçbir zaman hemcinsini küçümsemeyecek. Hiçbir zaman kendini de diğer insanlardan küçük görmeyecek. Ne kimseye böbürlenecek ne de böbürlenen kimsenin etkisinde kalacak.
- İnsan hiçbir şekilde kendine ihanet etmeyecek… Kendi yaratılışının ve amacının dışına çıkmayacak… Çok çalışıp çok mal biriktirmenin derdi ve telaşıyla kendini hırpalamayacak. Kendisinin dünyaya bir daha gelmeyeceğini de bilecek. O bakımdan bu bir seferlik ömründe kendisine de zaman ayırmak gerektiğini anlayacak.
- Şarkılardaki “ömür dediğin şey küsecek kadar çok mu?” mısraındaki gibi kimseyle küs olmayacak. Küsmenin anlamsızlığını anlayacak. O zaman huzur ve mutluluk bir kelebek gibi gelip omuzlarına konuverir…
- Derler ki eğer sürekli üzülmek istiyorsan sürekli geçmişteki olumsuz geçen zamanlarını hatırla. Niye? Çünkü geçmişi bir daha yaşamak şansın yoktur. O zaman geçmişle ilgili o olumsuzluklardan sana sadece üzüntü kalacaktır.
- Yine derler ki eğer sürekli tedirgin ve endişe içinde yaşamak istiyorsan yarını düşün… Niye? Çünkü yarına henüz gelmemişsindir. Gelmeden yarın için kaygılanmanın anlamı yoktur.
- O halde günü gününde yaşamak en akıllıca iştir. Yarınınızdan endişe etmeyeceksiniz… Çünkü yarına çıkıp çıkmayacağınız belli değildir… Yarın için plan yapmak ayrı bir şeydir. Yarın ya şöyle olursa ya böyle olursa gibi endişe duymak ayrı bir şeydir. Biz endişe duymamayı öneriyoruz.
- Der ki Sevgili Peygamberimiz Hazreti Muhammed: “Eğer kuşlar kadar Allah’a mütevekkil olsaydınız, rızkınız, kuşların ağızlarına konduğu gibi gelir ağzınıza konardı.”

Burada anlatılmak istenen işte bu yarın endişesinden uzak durmaktır.

Herhangi bir işte, bir arkadaşlıkta, bir görüşmede sürekli bir endişe içinde olmanın kendinize zararından başka hiçbir yararı yoktur ve olamaz.

- İnsanlara şüphe ile bakmanın insanlardan tedirgin olmanın, insanlara "acaba!" ile yaklaşmanın tek getirisi ise sizin toplumdan kopmanız ve toplumun içinde yalnızlığa saplanmanız olacaktır.
- Sakın ola ki vesvese içinde olmayın. Sakın ola ki önceden bir tahminde bulunsanız da asla hüküm vermekte acele etmeyin… Sonucu bekleyin…

[İşi gereği özel arabasıyla şehirlerarası yolculuğa çıkan bir vesveseli vatandaş, lastiği patlayınca arabayı sağa çeker ve kara kara düşünür. Çünkü krikosu yoktur.

Yol tenhadır. Ne gelen vardır ne giden. İçini bir korku kaplar. Bu arada iki yüz metre ileride bir çiftlik evi fark eder. Ev sahibinden yardım istemek için yönelir. Ama hemen vesvese gelir beynine çöreklenir. Yol boyu kendi kendine de konuşmaya başlar:

—Ya adam bana inanmazsa?

Kendi sesine cevap verir:

— Canım, niye inanmasın? Elimde arabamın anahtarı işte…

— Ya peki krikomu kırarsın korkusuyla "hayır!" derse?

Yavaş yavaş öfkelenmeye başlamıştır. Ön yargısı çiftlik sahibinin yerine geçmiş, sanki karşısında o varmış gibi kendi kendine ağız kavgasına başlamıştır.

—Kriko benim değil mi kardeşim? Vermem vermem!

—Paranı vereyim kardeşim ne kadar istiyorsun?

—Ne kadar verirsen ver, vermiyorum işte.

—İnsanlık öldü mü be?

—Öldü var mı diyeceğin?

Bu süreçte adımları hızlanmış, nefes alışı sıklaşmıştır. Çiftlik evinin kapısına da gelmiştir. Kapıyı çalar bütün öfkesiyle...

İçeriden gayet kibar bir insan çıkar. Ama bizimki daha adam ağzını açmadan öfkesini kusar:

-Senin vereceğin krikoya da sana da yazıklar olsun!.. Al başına çal krikonu!. Yerin dibine batsın krikon!..

Çiftlik sahibi neye uğradığını anlamaya çalışırken, bizim şoför yüz geri dönüşe geçmiştir bile…]

- İnsanın huzur ve mutluluğu yakalamasında ikinci yol ise manevi duyguları en azından bireysel olarak kendinde yaşamaya gayret

etmesidir. Nasıl mı?

- Kim ne derse desin, verdiği sözü tutmak… Randevusuna sadık kalmak... Arkadaşını kandırmamak. Yalan söylemekten kaçınmak…

Bakın bu gibi öğütler hep söylenir. Ama hep kulak arkası yapılır. Oysa bu duyguların yaşanması doktorun hastasına verdiği ilaç kadar önemlidir. Nasıl ki içilen ilaç doktora değil hastaya fayda sağlayacaksa, bu duygular da kişinin kendisine fayda sağlayacağı için önemlidir. İlacı içen iyileşir. Öğüdü tutan huzurlu ve mutlu olur.

Bu duygu ve düşüncelere göre hayatını yaşayan insan, gerçekten huzuru da beraberinde yaşar…

Niye?

- Çünkü yalan söylemediği için yalanının bir gün ortaya çıkacağı endişesini taşımaz.
- Sözünde durduğu için kimse kendisine “sen ne biçim insansın!” demeyecektir.
- Randevusuna sadık kaldığı için kimse tarafından suçlanmayacaktır.
- Doğru söylediği bilindiği için herkes tarafından saygın bir yeri olacaktır. “O söylüyorsa doğru söylüyor” diye bir imaj çizmek ne kadar önemlidir bir düşünsenize… Ya da aksine “bırak o yalancıyı” denildiğinde kaybedilecek itibar… Yalan söyleyerek elde ettiği kazançla geri alınabilir mi?
- Demek ki bu manevi duygular insanların önce kendisine lazımdır…

İnsanlara öğüt veren bu konular ahlak kitaplarında hep işlenmiştir. Ve bu konularda verilen öğütlere uygun bir hayat süren insanlar belki fazla zengin, belki fazla şöhret olmamışlardır. Ama hep huzur içinde yaşamışlardır. Hep de başını yastığa koyduğu zaman iki dakika içinde uykuya dalabilecek kadar huzur içinde olmuşlardır.

- İnsanın kim olduğuna, nereli olduğuna, hangi inanca sahip olduğuna değil seninle iletişiminde veya onunla kuracağın iletişimde ne

istediğine veya onun senden ne istediğine bakacaksın.

Çünkü onunla o an, diğer özelliklerinizi konuşmak veya görüşmek için bir arada değilsiniz. O halde bir arada olacağınız konuyu görüşmeyi değil de niçin sizinle alakası olmayan özellikleriyle ilgilenmektesiniz?

- Özellikle Avrupa'ya zamanında göç etmiş ve buraya yerleşmiş olan vatandaşlarımızın artık bu duygulardan tamamen kurtulması huzur ve mutluluk için çok önemlidir.
- Bu vatandaşlarımız artık "yabancıyız" duygusunu üzerinden atmalı.
- Nerelisiniz veya kimlerdensiniz şeklindeki iletişim yöntemi eskilerde kaldı. Artık insanlar farklı inanç, farklı dünya görüşü, farklı zevke sahip olsa da bu farklılıklar bir arada yaşamaya engel değil.
- Aynı millet içerisinde aynı pasaporta sahip bizim gibi nice farklı insanlar yaşamaktadır. Bu dünyanın her yerinde böyledir.
- Ayrıştırıcı değil bütünleştirici olduğumuz zaman sinerji oluşur.
- Ayrıştırmakta stres, üzüntü, endişe, korku ve panik vardır.
- Kişilerin isimlerine bakmadan, isimlerin verdiği önyargıya göre hareket etmeden; sadece yaptıklarımıza ve hedefimizin bir olmasına bakmamız lazım.
- Rotasını bilmeyen bir kaptan gibi olmayalım. Bunun için ön yargılardan sıyrılmalıyız.
- Bir kimseyi sevmeyebiliriz. Sözlerini beğenmeyebiliriz. Görüşüne katılmayabiliriz. Ama bütün bunlar o kimseyle alış veriş yapmamıza engel değildir. Hele bu farklılıklar o kişiye saygısızlık yapma hakkını asla bize vermez. Hatta eğer istersek o kimsenin bile iyi yönlerini keşfedebiliriz. Ve bu gözlemi yapmalıyız.
- Elbette ki biz de herkesi ve her şeyi sevmek zorunda değiliz. Ama düşündüğümüzde görürüz ki sevdiklerimiz için nice

sevmediklerimize katlanırız. Hatta “o seviyor” diye biz de severiz. Burada yaptığımız şey nedir?

Hoşgörülü olmak, anlayışlı olmak, saygı duymaktır. Aynı anlayışı, hoşgörüyü, işimizin eşimizin dostumuzun hatırına da yapabilmeliyiz. Bu bir zaman sonra bize gerçekten huzur verecektir. Çünkü böyle davranmakla stresten kurtulacaksınız. Kendinizi çevreleyen kaprislerinizden kurtulacaksınız. Daha çok tanıdığınız olacak. Daha çok alternatif sahibi olacaksınız.

- Bir insan bir dünya demektir. Ne kadar çok kimseyle iletişim içinde olursanız o kadar dünyaya ulaşmış olursunuz.
- Karşımızdaki dünyaları bizden uzaklaştırmak yerine kendimizi o dünyalara açmanın yollarını aramalıyız. Ne yapabiliriz düşüncesinde olmalıyız. Kapasitemizi iyi değerlendirip kendimizden ve çevremizden maksimum sonuç almanın yollarını aramalıyız.
- Çok kazanmaya değil başarıya aç olmalıyız. Bakış açımızı değiştirdiğimizde başarının bir adım ötede olduğunun farkında olmalıyız.
- İşinizde başarılı olabilmek için asla olduğunuzdan fazla gözükmeyin. Asla kendinizi de küçümsemeyin. Ne iseniz onu söyleyin.
- Başarmanın en önemli şartı: İşinizi, kim isterse istesin, kimin için olursa olsun kendinize göre en iyisini yapmaya çalışın. Buna profesyonellik deniliyor.
- Gözlemlerime bakarak söylüyorum. Maalesef çok sayıda vatandaşımızın yaptığı işte profesyonelliği henüz edinmediği kanaatindeyim. Aksine çoğunlukla işin kolaycılığına kaçmayı, işte en basit şekilde nasıl zirveye ulaşabileceğimizi hesap ediyoruz. Oysa bu performansı ve emeğimizi işimizi gerçekten kaliteli yapmak için harcasak, zaten olumlu sonuçlar elde edeceğiz.

- İşinizde “en iyi ben olacağım” duygusuyla kendinizi sürekli geliştirmeniz ve yetiştirmeniz gerekir. Bunun da yolu okumak, araştırmak, kim olursa olsun o konuyla ilgili olanlarla görüşüp fikir alış verişinde bulunmaktan geçer.

[İnşaat firmasının sahibi emekli olmak isteyen emektar dülgerine dedi ki:

—Son bir daire daha var. Orasını da tamamla sonra gel emeklilik çekini vereyim.

Dülger evde çocuklarıyla konuştu. Patronun da aleyhinde söyledi. Ne koparırsa kâr sayıyor… Neyse emekli ikramiyemi alayım da…

Çocukları dedi ki:

—Sen de salla gitsin baba ya…

—Meraklanmayın dedi babası. Ben de biliyorum yapacağımı. Önceden hesap veriyorduk. Şimdi anahtar teslim edip çeki alacağım.

Gerçekten dülger patronun hatır için yap dediği eve hiç özen göstermemişti.

Tecrübesiyle dışarıdan bakıldığında iyi gözükse de esasında iş baştan savma idi.

Gönülsüzlük işe aslında yansımıştı.

Daireyi her zamankinden önce bitirdi. Patronun huzuruna çıktı. Dairenin anahtarını patrona teslim etti. Patron ihtiyar marangozun çekini imzaladı. Ve dedi ki:

—Bunca yıl hep bana güzel işler çıkardın. Sayende çok paralar kazandım. Ben de sana ikramiye ile birlikte bu son bitirdiğin daireyi hediye etmek istedim. Buyurun bu çekiniz. Bu de bitirdiğiniz dairesin size ait tapusu.

Dülger son işi bile olsa dürüst davranmamakla ne büyük bir hata yaptığını anlamıştı ama iş işten geçmişti.

Ne kadar başarılı olmak istiyorsan o kadar dürüst olmalısın diyenler boşuna söylemiyordu?]

Evlilik ve evlilikte güven duygusu

*

“Güven ve itimat duygusu sadece bir kere kaybedilir
ve kaybedildikten sonrası sürekli şüphedir”

Ne yapın edin, evlilikte ilişkileri canlı tutun. Donuk bir hayat yaşamayın. Cıvıl cıvıl olun.

Bu durum sadece ruhsal yönünüzü etkilemez, beden olarak da kendinizi dinç ve enerjik hissedersiniz.

Aksine sebep ne olursa olsun birbirinize surat asarak, asla derdinizi anlatamazsınız. Sizi anlamasını boş yere beklersiniz. Bu olumsuz haliniz aynaya bakmış gibi anında karşıdakine yansır. O taraf da size anında surat asar. Bir anda donuk bir evlilik süreci başlar. Bu durumdan ikiniz de olumsuz etkilenirsiniz.

Sorun ne olursa olsun, insan olarak konuşabilme özelliğiniz vardır. Konuşun ve sorunu çözün. Sonra yine kaldığınız yerden cıvıl cıvıl bir hayat sizi bekliyor.

- Eğer derdinizi, üzüntünüzü, kırgınlığınızın sebebini eşinize açmayıp kırgınlık yolunu tercih ederseniz en büyük hayata kapı aralarsınız.

Çünkü kırgınlık ve küskünlük uzun sürdüğünde eşler arasında farkında olmadan yabancılaşma duygusu peyda olur. Çok tehlikelidir. Mutsuzluğun en önemli sebeplerindendir.

Bu durumda eşler birbirinden farklı mekânlarda olmaya başlar ki bu da birbirine ihtiyacı kalmama anlamına gelir. Oysa eşler bir elmanın yarısı gibi olmalıdır. Hep beraber ve hep bir halde…

- Eşlerin birbirine güven duygusunun artması için birbirini her konuda haberdar etmeleri gerekir.
- Eşler nerede ve ne için olursa olsun eşinin beğenmeyeceği yerde olmamaya çaba harcamalıdır.
- Eşi gördüğü veya haberdar olduğu zaman öfkelenmeyeceği, kırılmayacağı şoke olmayacağı bir hayat sürmek gerekir.
- Eşlerin birbirinden habersiz ve adına “gizli” dedikleri bir hayatı kaçamak sanması kadar aptalca bir duygu olamaz.
- Aslında sen kaçamak yaparken mutluluk yaşadığını zannedebilirsin. Heyecan veriyor zannedebilirsin. Ama içindeki suçlu ruh halini çehrenden asla silemezsin. Bu ruh halin, sen sakladığını zannetsen bile eşine anında yansır. O bazen bilmezden görmezden duymazdan gelse bile sendeki o hali bir karın ağrısını hisseder gibi hisseder.

Yeri olmadığı için soramaz belki. Veya ispatlayamayacağı için üzerinde durmadığı anlar olabilir. Ama bu anlarda bile, bil ki kalbinde size olan güven duygunun kaleleri bir bir yıkılmaktadır.

- Dolayısıyla bu durum size heyecan veriyor zannederken aslında her bir hatanız eşinizle olan mutluluğunuza ayrı bir darbe vurmaktadır.
- Kaçamak, aslında kendine yapılan en büyük kötülüktür.
- Eşler evde oldukları zamanda başka şeyle değil de birbiriyle ilgilense mükemmel bir mutluluk ve özgüven ortaya çıkar. Bu duygu, evliliğin temel gıdasıdır.

- Birbirine güvenmeyen eşler birbiriyle cinsel hayat yaşamak istemez. Bundan mutluluk duymaz.
- Yeni evli çiftler arasında böylesi aşılamadık güven bunalımı yaşanıyorsa vakit geçirmeden bir aile danışmanından yardım istemek en akıllıca iştir. Nice aileler yuvalarını yıkılmaktan bu şekilde kurtarmıştır.

Boşanmadaki artışların sebebi nedir?

- Gençler evlenmeden önce birbirlerine pembe gözlükle bakıyorlar. Birbirlerini doğru ve net şekilde analiz etmiyorlar. Yanlışlarını görmekten kaçınıyorlar görmezden geliyorlar. Ta ki evlenene kadar... Caferlerde birbirlerine kullandıkları tatlı sözleri ve “cicim ayları” denilen buluşmaları evliliğin her alanında olacakmış zannediyorlar. Evlendiklerinde birbirlerini evde örneğin pijamayla veya farklı halde görünce doğal şekil ve hareketlerinin öncekinden değişik olduğunu görünce sıkıntılar başlıyor.
- Evlenmeden önce pembe gözlükleri çıkartmalı ve birbirimize reel halde bakmalıyız

[AHA- Akbaba Haber Ajansı’nın haberine göre Güngören İlçesi’nde 2011 yılında 1996 çift evlenirken, tam 1100 çiftin de boşanması mahkemece karara bağlandı. Habere göre, boşanma için mahkemeye koşanların % 80’inin kadınlar olması, ayrıca kadınların niçin bu kadar çaresiz ve mecbur kaldıkları da dikkat çekiyor!

Söz konusu haberde, Bakırköy Adliyesi’nde bulunan 12 Aile Mahkemelerinde 2011 yılına ait açılan boşanma davalarının aile yapımızı nasıl tahrip ettiği de gözler önüne seriliyor. Güngören Belediyesi evlendirme dairesinde 2011 yılı toplam 1996 çift evlendirilmiş. Buna karşın neredeyse bir o kadar çift de çeşitli sebeplerle boşanmak için mahkemeye koşmuş. Borçlar, geçimsizlik gibi sebeplerden oluşan davaları açanların % 80’i kadınlar. Boşanmak için dava açan erkeklerin oranı ise çok düşük.

Haberde en düşündürücü kısım ise, zina unsurunun suç olmaktan çıktıktan sonra boşanmaların artması. Konuyla ilgili bilgisine başvurduğumuz aile ve evlilik uzmanlarına göre de annelerin “İleride hayırsız birine düşerse kendisi ve çocukları mağdur olmasın” düşüncesiyle kızlarının evlenmekten çok iş ve meslek sahibi olmalarını düşünmeleri bile durumun vahameti açısından hayli düşündürücü.

Önümüzdeki günlerin Türk aile yapısını tehdit eden birçok olumsuzluk sebebiyle daha da zor olacağına dikkat çeken uzmanlar şu ortak görüşte bulunuyorlar: “Yıkılan yuvalar sebebiyle aileler dağılıyor. İnsanlar evlenmekten korkar hale geldi. Bunun bir sonraki adımı da anne olamaya kimsenin cesaret edememesidir.” Uzmanlar, aileyi tehdit eden birçok etken arasında cep telefonu, internet ve aile yapısını çökerten dizlilerin de olduğunun altını çizerek “böylesi bir tahribata dünyanın neresinde olursa olsun yönetimler “dur!” der. Aile yapısı sağlam bildiğimiz ülkemizde, yöneticilerin bu konuya kayıtsız kalması ise hayli düşündürücü” dediler.[12]]

12 http://www.gazete365.com/asayis-haber/bir-yilda-1996-cift-evlenirken-1100-ciftte-de-bosandi-2460h.html#

- Boşanmalar toplumda gerçekten bir sorun haline gelmiştir.
- Evlenen çiftlerin bırakın bir yastıkta kırk yıl, bir sene iki sene beraber kalmaları bile başarı sayılmaya başlandı.
- Hatta ya anlaşamaz da ayrılırsak korkusuyla çocuk yapmaktan korkar oldu yeni çiftler. Oysa evliliğin yürümesinde en büyük etken çocuktur. Evde hem annenin hem babanın kanını taşıyan, canını taşıyan ortak bir sevimli varlıktır bebek.
- Birbirinize mutlaka ama mutlaka empati yapmalısınız. Birbirinizle hayatı paylaştığınızı düşünüp ona üzüldüğünüzde kendinizi de üzdüğünüzü düşünmelisiniz.
- Onun sizi anlamadığını düşündüğünüz zamanlarda bir öğretmen gibi olmalısınız. O nasıl ki öğretmek için bıkıp usanmadan farklı yollarla anlatmak istediğini anlatıyorsa siz de farklı yolları sabırla denemelisiniz.
- Çok üzülüp sinirlendiğiniz zamanlarda sizin üzen veya sinirlendiren konuyu tıpkı bilgisayarda bir dosyayı sonra incelemek üzere kapatıyormuş gibi hafızanızda kapatın.

Göreceksiniz bir zaman sonra o dosyayı açmaya çoğunlukla gerek bile duymayacaksınız.

- Çıldıracak kadar öfkelendiğiniz birçok konuyu, o an sorun yapmayıp birkaç gün sonraya ertelediğinizde bazen o konunun kahkahalarla

güleceğiniz bir espriye dönüştüğünü bile göreceksiniz.

Espriye dönüşmese bile birbirinizi kırmaya değmeyecek kadar basit olduğunu fark edeceksiniz.

- Hiçbir sorun birbirinize olan sevginiz ve ilginiz kadar önemli değildir. Önemli olmamalıdır.
- En mutsuz olduğunuz zamanlarda, onunla en mutlu olduğunuz anları düşünün. Unutmayın ki o mutlu anları bir daha onunla yeniden yaşamanız mümkündür. Ama onsuz asla…
- Sizin en özel halinizi bir tek o bilmektedir. Birbiriniz sizin için en özelinizi paylaştığınızdır. Bu derece size ait olan birinden koparken, sizinle birlikte alıp gittiklerinin acısının şu anki yaşadığınız acıdan daha çok olacağını aklınızdan çıkartmamalısınız.
- Herhangi bir haksızlığa uğradığınızda onu cezalandırmak yerine ona sırf onu sevdiğiniz için minik bir ödülle karşılık vermeniz, çoğunlukla her ikinizi de tekrar mutlu anlara sürükleyecektir.
- Nice ayrılıklar sonrası “ah keşkeler” vardır. Ama gurur meselesi hemen devreye girdiği için dönülemez… Oysa ayrılmadan önce kendinize bir dinlenme ve bir ara verip sorgulama yapmanız birçok kez geri dönüşü olmayan hataya düşmenizi engelleyecektir.
- Günümüzde psikolojik sıkıntılar duyguların paylaşılamamasından da artmaktadır.
- Aile ilişkilerimiz de dâhil olmak üzere insanlara hep kuşkuyla, şüpheyle değil, “benden bir beklentileri mi olacak?” diye değil belirli bir mesafe de bırakarak biraz daha iyi niyetle bakabilmeliyiz.

Bu bizi rahatlatacaktır. Çünkü duyguları paylaşmak önemli bir noktadır. Sadece anlaşılmayla ve anlatılmayla bile çok şeyleri kazanabiliriz.

- Şunu asla unutmayın ki bir yastıkta kırk yıl yaşayan o özendiğimiz çiftler, bu kırk yıllık sürede sizin çok kızdığınız, asla

kabullenemeyeceğiniz nice sıkıntıları sorun yapmayıp göğüsleyerek o kırk yıla gelmişlerdir.

[Yaşlı bir çifte sorarlar:
—Tam 65 yıl… Bunca sene nasıl evli kaldınız?
Çift de cevap verir:
—Bizim zamanımızda bir şeyler kırıldığında tamir edilirdi, çöpe atılmazdı.]

- Artık “bu kadar da olmaz!”, “İşte bunu asla kabullenemem” diyerek en son noktaya geldiğinizde… Hiçbir şey sizi sakinleştiremeyecekse şu soruyu kendinize sormayı deneyin:

“Acaba ben onun yerinde olsam ve onun beni affetmesini beklesem ve o beni affetmese ne olurdum?”

- Her şeye rağmen yine de içinden çıkamadığınız bir durumda kalmışsanız, o zaman da profesyonel yardım almadan önce kendi kendinize karar vermemenizi öneririz.

Spor ve yönetici psikolojisi

*

Bilmek, hâkim olmaktır.

Profesyonel olmayı gerektiren dalların en önemlilerinden biridir spor.

Ama ne enteresan ve ne acıdır ki Türkiye'deki birçok spor yöneticisi kesinlikle amatördür. Son zamanlarda birkaçı farklılaşmaya çalışmaktadır o kadar.

- Türk spor dünyasında işin profesyonel tarafını hiç bilmeyen, sadece bir şirket sahibi veya belli bir konumda bulunduğu için spor kulübünde de bir yere gelen insanlar var.

Özellikle büyük futbol kulüplerinin bırakın başkanını, as başkanını, teknik direktörünü, menajerlerini vb. hemen her taraftar bilir… Çünkü bu kimseler sürekli medyada olur. Sürekli her konuda engin (!) görüşlerine başvurulur. Onlar da her konuda çok bilir ve çok konuşur. Kendisine uzatılan bir mikrofona da "bu benim işim değil" diyerek cevap vermeyene rastlanmamıştır.

- Avrupa’da ise bir spor kulübün başkanını tanıyan insan çok çok azdır. Hele hele her gün gazetelere röportajlar demeçler veren bir başkan yok gibidir. İnsanlar takım antrenörünü bile çok nadir görür. Herkes olaya sadece sportif açıdan bakabilir. Her futbolcunun menajeri vardır. Her şeyiyle o ilgilenir. Teknik adamlar veya teknik direktörler maç öncesinde basın karşısına geçip seyircilere uçuk vaatlerde bulunmazlar. Burada eğitimin de çok önemli bir rol oynadığına inanıyorum.

Daha fenası Türkiye’deki birçok spor kulübü bu yöndeki profesyonel yardımların kesinlikle mantıksız olduğuna inanıyor. Avrupa’dakiler ise her konuda yardım alınması gerektiğine inanıyor ve bunun da meyvelerini alıyorlar.

- Türkiye’de özellikle futbolda bir diğer sorgulanması gereken durum da ısrarla bilgi ve vaat bekleyen seyirciyi tatmin etme çabasıdır. Teknik direktörler, seyircinin psikolojik baskısı yüzünden veya aksine seyirciyi yönlendirme adına uçuk vaatlerde bulunurlar. Oysa sahada ne olacağını kimse kestiremez. Bu bir futbol realitesidir. Bu tür vaatler sonucu seyirci de ister istemez sonuç bekler hale getirilmiştir.
- Son zamanlarda Türkiye’de spor adına oluşturulan gündeme bir bakar mısınız? Bir spor kulübünün bir futbolcusunun oynayıp oynamaması konusu, bırakın takımın antrenörünü, kulüp başkanını bile aşıp toplumda spor gündeminin merkezine oturtuluyor.

İnsanlar kim haklıydı, kim haksızdı konusunda birbirlerini kıracak kadar münakaşalara giriyorlar. Peki konuşulan konunun içeriğine bakar mısınız? Tüm konuşulanlar futbol adına yapılıyor ama bu gündemi alt üst eden konuşmalarda bir tek futbol konuşulmuyor.

- Bir spor yorumcusu, futbol fanatizmi adına kendilerini de sarıp sarmalayan böylesi dedi kodular hakkında konuşurken şöyle bir tespitte bulunmuştu:

“Ne enteresandır, bundan sekiz on sene önce toplum, bir teknik direktörün kendisini değil futbol takımının yapacağı maçları… Hedefledikleri sonuçları… Aldıkları başarılar veya yenilgiler hakkındaki teknik analizleri konuşuyordu. Bugün bir teknik direktörün kişiliği konuşuluyor.

Enteresan bir tespitti ama doğru bir tespitti. Çünkü spor bir meslek ise mesleğin gereğini yerine getirebilmek de bir eğitim ve altyapı gerekiyordu.

- Türkiye’de genel anlamıyla ne futbolcu, ne teknik direktör ne de kulüp başkanı bu kategoride geçer not alabilecek durumda değildir.
- Yapılan günübirlik bir başarıyla bir futbolcu bir anda yıldız oluyorsa veya düne kadar herkesin yıldız bir futbolcu zannettiği bir kimse bir maçta kendisinden umulmadık şekilde düşük bir performans gösterdiğinde yuhalanıyorsa, bu değerlendirmede bir yanlışlık vardır.

Doğrusu nedir?

- Bir futbolcu günübirlik elde ettiği başarısıyla değil, ayağı topa değdiği günden en son geldiği seviyeye kadar tüm futbol hayatı takip edilip total performansıyla ölçülüp ona göre yeri ve konumu belirlenmelidir.
- İkincisi de futbolcunun kendisi ve özel hayatı değil oynadığı futbol konuşulmalıdır. Futbolcu da özel hayatını ve kendisini daha fazla otokontrole tabi tutmalıdır. Çünkü futbolculuğu sebebiyle tanınmış ve şöhret olmuştur. Bu şöhreti şımarıklığa veya magazin dünyasında boy göstermeye kullanmak yerine yine mesleğindeki kariyerine katkı için değerlendirmenin çabası içinde olmalıdır.

Artık bu kısır döngü Türk futbolunda öylesine kangrenleşmiştir ki, yenilen takım ve teknik direktörü yenilgi sonunda suç işlemiş pozisyonuna düşerler. Ağzı olan herkes o takımın futbolcuları ve teknik direktörü hakkında ağzına geleni sayar. Hiçbir otorite de bu eleştirinin böyle olmaması gerektiğini söyleyemez haldedir.

Oysa bir maçta yenen taraf olacağı gibi yenilen taraf da olacaktır. Maç izlemenin keyfini bir yana bırakıp “bizim takım yenmeli” veya “bizim takım yenilmemeli” moduna girmek hem stres yapmaktadır. Hem futbolun güzelliğini gölgelemektedir.

- Yensek de yelinsek de güzel bir maç izlemek varken, maç sonrası birbirine döner bıçaklarıyla saldıran taraftar bu sakat mantığın getirdiği acı sonuçtur.
- Bu konuda eğitimli toplumlarda böylesi sorunlar pek yaşanmaz. Çünkü eğitimli insan kimsenin gazına gelmez. Sporun anlamını bilir. Yenildiğinde kendisini yenen karşı taraftarı tebrik edebilmenin centilmenliğini yaşar.
- Futbolcunun kendi kişiliğiyle veya tutum ve davranışlarıyla değil futboluyla ilgilenir. Bir maçta kötü oynadı diye onu silip atmaz. Ya da bir maçta süper oynadı diye göklere çıkartmaz. Çünkü bilir ki bu bir performans ve kondisyon işidir. Bir insanın her anının bir olmadığını kendisinden bilir.
- Yine bilir ki ister futbolda olsun, ister basketbolda veya voleybolda olsun başarı bir ekip işidir ve toplam kalitededir.
- Ülkemizde futbolcu yetiştiren bir örgün eğitim kurumu yoktur.

Böyle olduğu için de minikler mahalle aralarında top sektiren çocuklar arasından seçilir. İşte bu ilkel yöntem nice kabiliyetli çocuğun fark edilmemesiyle, nice çocuğun da tarladan karpuz toplar gibi alınıp başka konulardaki yeterliliğine bakılmaksızın kulüplere getirilmesiyle sonuçlanmaktadır.

- Bu çocuklar arasından attığı gol kadar şöhret olanlar diğer alanlarda eğitimsiz olduğu ve bireysel altyapısı olmadığı için ulaştığı şöhreti taşıyamaz.

*

Büyük bir ticari sektör haline geldiği içindir ki futbolla sadece futbol içindekiler ilgilenmez. Meslek dışında birçok kesim de futboldan beslenmektedir. Gazeteler en çok spor sayfalarına yer vermektedir. Televizyonlarda spor programları neredeyse bütün programlar kadardır. Bu programlarda konuşulanlar ahkâm kesmek olsa da futbolu da futbolcuyu da teknik direktörü de taraftarı da etkilemektedir.

- Bu kadar yoğun bir medya baskısı sahaya çıkan futbolcudan kenardaki antrenöre, kulüp başkanına kadar herkesi etkilemektedir. Çünkü taraftarı yönlendiren en etkili unsurdur.

Bu yayınlar ise gücünü reytingden almaktadır. Reyting ise heyecan vererek seyirciyi ekranda tutma çabasıdır. Dolayısıyla bir kısır döngü olarak medyanın söz sahipleri, sahada olanlara da teknik direktöre de şans tanınamamaktadır.

Bir iki kez sahada başarısız olan futbolcu veya takım veya teknik direktör ekranlarda sehpaya çıkartılıp idam edilecekmiş gibi insafsızca eleştirilmektedir.

- Bu insafsız eleştiriden kurtulmak için sürekli kazanmak, sürekli gol atmak gerekir ki bu da bir sporcu için veya futbol takımı için imkânsız bir şeydir. Dolayısıyla saha dışındaki aşırı baskı, saha içindekini sürekli stres altında tutmaktadır.

Teknik direktörler olsun futbolcular olsun maç öncesi ve maç sonrası basının karşısına çıkmaktan kendini alamaz. Basın ordusu sahadakilerden

daha fazladır. Her biri bir taraftan bir şey sorar. Cevap vermemek ayrı bir dert vermek ayrı bir derttir.

Çünkü medyanın spor bölümüne haber lazımdır. Magazin lazımdır… Dolayısıyla konu maçlardan da öte futbolcuların özel hayatlarına, dedikodularına kadar uzanmıştır… Öyle ki şöhrete ulaşan ama yaş oyarak henüz olgunluğa ermemiş nice genci bu sistem ister istemez etkilemektedir.

- “Filan futbolcu şunu dedi.”, “O bunu yaptı.”, “Ben demedim.”, “Sen görürsün” şeklindeki dedi kodu türü haberler, futboldan başka işlerle uğraşmaması gereken gençleri, bilerek bilmeyerek medyanın figüranı haline getirmektedir.

Öyle olduğu için de medya bu sektörde hakemden daha belirleyici ve etkileyici rol almaya başlamıştır.

Bu sebepledir ki medyanın abarttığı veya amiyane tavırla şişirdiği bir isim ister istemez kendini dev aynasında görebilmekte ve “ben neymişim” diyebilmektedir.

İşin garibi bir süre sonra herkes onu öyle görmeye başlamaktadır. Bu kimse de egosuna yenik düşüp sahada ayaklarıyla değil el kol kaş göz gibi beden hareketleriyle gündeme gelmeye başlamaktadır. Sonra da o delikanlı hakkında gelsin spekülasyonlar.

- Ülkemizde asrın skandalı gibi ortaya çıkan ama sonra bir tepsi baklava çalanlara uygulanan hukuki yaptırımdan daha az bir yaptırımla konu unutulmaya terk edilen “şike davaları” bu sebeplerden dolayı sonuçsuz kalır. Çünkü spor ülkemizde çok gelişmiş ülkelerdeki kadar profesyonelliğe henüz erişememiştir.
- Biz isterseniz sporumuzu eleştirmeyi bir yana bırakıp iyi bir sporcu nasıl olmalıdır konusunda konuşalım.

Önce sporun bir insanın psikolojisi üzerindeki etkilerine değinelim.

Spor ve psikolojik etkisi

*

Hayat tecrübesi, yanılgıların toplamıdır.

Spor nedir?

Önceden belirlenmiş kurallara göre, birey olarak veya ekip halinde yapılan ve amacı bazen yarışma, bazen zevk bazen profesyonelce yapılan fiziksel aktivitedir.

Dünyada kabul edilmiş ve çoğunluğu olimpiyatlarda karşımıza çıkan onlarca spor dalı vardır. Atletizm, Atıcılık, At yarışları, Basketbol, Beysbol, Bisiklet, Boks, Buz hokeyi, Eskrim, Jimnastik, Judo, Dağcılık, Futbol, Golf, Güreş, Hentbol, Kayak, Koşu, Kick Boks,

Kürek, Masa tenisi, Motor sporları, Okçuluk, Paraşüt, Rafting, Sörf,

Su Topu, Tenis, Tekvando, Voleybol, Yelken, Yüzme vb. gibi…

- Spor sadece insanı neşelendirip eğlendirmez. Aynı zamanda bedensel ve fiziksel olarak sağlığını da olumlu etkiler.
- Spor yapan insan ruhen huzurlu olduğu gibi sağlık yönünden de şanslıdır. Çünkü beden formunu korumak için hem kendisi özen gösterir hem hareket eden vücut hantallaşmaz. Formda kalır.

- Sporcu insan, kendisiyle barışık olur ve profesyonel veya amatör fark etmeden sporla uğraşması kendisini başka meşgalelerden alıkoyar. Bu da bedeninde oluşacak stres ve sıkıntıyı sporla atmasına sebep olur.
- Uzun süre hareket etmeyen insanda kas yapısı işlemez hale gelir. Kemik yapısı eklemlerden itibaren sorun yaşamaya başlar. Beden yapısı hantallaşır ve vücudu rahatsızlanmaya başlar.
- Vücut spor sayesinde hareket ederek üzerindeki stres yükünü ve negatif enerjiyi atar. Bu da depresyondan kurtulmanın en doğal yoludur.
- Spor yapan kimse sadece fiziksel olarak iyi görünmez. Beyin olarak da olumlu düşündüğü için ruhen dinç olur. Sorunlara olumlu bakmayı öğrenir. Olumsuzluklar karşısında hemen pes etmez. Karşısındakiyle iyi iletişim kurar. Çünkü sporculuk onu sosyalleştirmiştir.
- Sporcu, hareket halinde derin derin nefes aldığı için solunum yolları daha aktiftir. Bu ise beynin daha bol oksijen almasını sağlar. Beyin bol oksijen aldığında kapasitesini daha randımanlı kullanır.

Beyin vücuttaki organlarla kurduğu iletişimde daha etkili olur. Hormon sistemleri daha randımanlı çalışır. Mutluluk hormonu denilen endorfin salgılanması en üst düzeyde olur ve sporcu spor sonrası yorgun olmakla birlikte beyin olarak dinlenmiş ve huzura kavuşmuş olur.

- Sporcunun vücudu ritmik çalışmaya alıştığı için vücutta hareket etmeyen kas, lif, eklem vb. kalmaz. Böylece vücudun tüm organları, eklemleri, bağ dokuları ve çapraz bağları atıl olmaktan kurtulur.
- Spor yapmayan insanların, hele arada bir yürüyüş de yapmamaları halinde vücutlarındaki birçok eklem ve kas sistemi çalışmaz. Bu ise zamanla o bölgelerde hantallaşmaya sebep olur ve organlar görevini yerine getiremez hale gelmeye başlar.

- Göbeği yağ bağlayan insanların çoğunluğu hareket etmeyen ve masa başı iş yapan insanlardır. Spor yapsın yapmasın beden işçiliği yapanlarda asla göbek yoktur. Çünkü vücutları tam çalışmaktadır.
- Spor, vücudun tam çalışabilmesi için en ideal ve aynı zamanda zevkli hareketlerden biridir.

Çocuk ve spor

*

Spor hayata tutunmadın önemli bir dalıdır

Spor bunca güzelliğine rağmen yetişkinlikte yapılan bir faaliyet değildir. Eğer bir insan çocukluktan itibaren spor yapmaya başlamamışsa, kırk yaşından sonra spor yapmaya çalışsa da bunu başarması çoğunlukla mümkün olmayacaktır. Olsa da istenilen randıman elde edilemeyecektir. Elbette ki spor yapmaya başlamanın yaşı yoktur ve geç kalınmış olsa da neresinden başlanırsa başlansın spor yapılabilir.

Bizim burada önemine değinmek istediğimiz konu, sporun çocukken alışkanlık haline getirilmesidir.

- Oysa ailelerin yaptığı birçok yanlış arasında en önemlilerinden biridir çocuklarını spor konusunda yönlendirmeyişleri.
- Çocuğunun yemesini içmesini sağlıklı olmasını düşünen ailenin ikinci önemsediği konu çocuğunun okuyup iyi bir okul kazanmasıdır.

- Çocuğunu eğitim haricinde sporla da ilgilendiren anne babaların sayısı ne yazık ki yok denecek kadar azdır…

Futbol oynayan gençler üzerinde bir anket yapılsa çoğunluğu top oynamaya annesinden babasından habersiz, kaçamak yaparak gitmiştir. Veya işi gücü bırakıp top oynadığı için ailesi tarafından sürekli eleştirilmişlerdir. Veya futbolcuların ailelerine baktığınızda çocuğunu şuurlu bir şekilde futbola alıştıran veli sayısı yok denecek kadar azdır.

- Zaten ülkemizde futbol okulu gibi bir okul da yoktur. Spor kulüplerinin açtıkları kamplar ise sözünü ettiğimiz örgün eğitim şeklini kapsamaz.
- Çocuk yaşta spora başlamak birçok fırsatı da beraberinde getirmektedir. Çünkü atalarımız ağaç yaş iken eğilir diye boşuna söylememiştir.
- Spora başlayan çocuk, sporu daha bir önemser. Düzenli bir eğitim gibi algılar ve verilen ödevi yerine tam getirir.
- Sporla uğraşan çocuk disiplinli olmayı da beraberinde öğrenir.
- Spor için antrenmanlara katılması, belirli bir saatte başlayıp belirli bir saatte antrenmanı bitirmesi, oyun için zamanlama ve kurallarına göre vakit ayarlaması daha çocuk yaşta ona düzenli bir hayat alışkanlığı kazandıracaktır.
- Oyunda yenmeler ve yenilmeler hayattaki başarılarda ve başarısızlıklarda da en büyük tecrübesi olacaktır.
- Sosyalleşmeyi ve kendine güven duymayı öğrenecektir. Daha çocuk yaşta aile dışında vasıflı arkadaşlıklar kurmayı başaracaktır.
- Antrenörleri, oyuncu arkadaşları, hakemler, takım koçları gibi birçok insan tarafından tanınıp bilinmek kendisine yepyeni çevre edinmesini sağlayacaktır.
- Ayrıca çocuğu sokakta bekleyen tehlikelerden kesinlikle koruyacaktır. Uyuşturucu, alkol, kumar vb. gibi sokaklardaki

sahipsiz çocukları bekleyen tehlikelerden sporcu çocuk uzak kalır.

- Çocuk yaşta spora başlayan çocuğun vücut sistemi de sağlık açısından en ideal şekilde gelişecektir.
- Kolay hastalanmayacak, hastalıklara karşı kendini korumasını bilecektir.
- Kemik yapısı kas ve iskelet yapısı en ideal şekilde gelişeceği için vücut yapısı da ideal olacaktır.
- Bu arada ana babaya düşen en önemli görev çocuğuna uygun spor dalını bulabilmektir. Bu konuda kendileri çocuğunu, başarılı ve hevesli olduğu spor dallarına yönlendirebilecekleri gibi profesyonel destek de alabilirler.
- Uzun boylu olan bir çocuğu illâ ki basketbolcu yapmaya çalışmak veya kiloluca olan çocuğunu badi yapmaya göndermek, kendisi yüzme bilmiyor diyerek çocuğunu yüzmeye göndermeye zorlamak veya kendisi güreşçi diye çocuğunu da güreşçi yapmaya çalışmak hatadır.

Bu tür zorlamalar veya yanlış yönlendirmeler farklı bir ağaca zamansız yapılan aşı gibi olur ki, ya tutmaz ya da istenilen sonuç elde edilemez.

- Uzmanlar bir çocuğun takım içersinde rol alabilme yaşını ortalama 7 olarak göstermektedir. Bu açıdan daha küçük yaşlarda iken çocuğu darbe veya sert hareketler içeren spor dallarında bulundurmamak da dikkat edilmesi gereken hususlardandır.
- Yine bu yaştan önce çocuklarda duygusallık daha ağır bastığı için kaybetme gibi durumlarda çocuğun psikolojisi, çok daha fazla etkilenir.
- Yine bazı ana babalar çocuklarını spora yönlendirmek istediklerinde çocukları çekimser kalır. Ana baba da “çocuğum istemiyor” diyerek ilgilenmez. Oysa çocuğun sadece sözlü ifadesine değil beden diline göre de değerlendirmek gerekir.

- Eğer çocuğun içinde kaybetme veya yapamama endişesi, arkadaşları arasında kaybetme korsusu gibi şuur altı duygu var ise bu psikolojik olarak tedavi edilmesi gereken bir durumdur.
- Böyle olup olmadığına bir psikolog tarafından test ettirip sonra karar vermek çocuğun gelecekteki ruhsal yapısı açısından en sağlıklı yöntemdir.
- Ama çocuk sağlıklı bir ruh haliyle kendisi sportif faaliyet istemiyor ise o zaman da çocuğunuzu zorla spora yapmaya zorlamayın.

Spor ve sporcunun psikolojisi

*

“Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz”
Mustafa Kemal Atatürk

Sporcunun eğitimi başlı başına bir disiplin gerektirmektedir. Her alanda başarıyı zirveye taşımak hedef olduğu gibi sporcunun hedefi de başarısını uluslar arası boyutlara çıkartabilmektir.

Bu amaca ulaşmak ise sporcunun yalnızca bireysel gayretiyle asla mümkün olmaz.

- Aksine tıpkı bir saatin bütün dişlileri doğru çalıştığında saat doğru gösterdiği gibi birçok etkenin bir arada olacağı kolektif bir çalışma gerekmektedir.
- Bu açıdan spor dalları artık günümüzde birer bilim dalı haline gelmiştir.

Bu bilim akademisin içinde sporcudan başka, antrenör, sporcu koçları, spor malzemeleri, sporcu sağlığı ve spor hekimi gibi birçok meslek iç içe girmiştir.

- Bütün bunlar sporcu için bir bakıma avantaj öte yandan da üzerinde kurulan baskı sebebiyle dezavantaj durumundadır.
- Kendisine yapılan onca yatırım, onca emek, onca beklenti sporcuyu “başaramazsam” korkusuyla karşı karşıya getirmekte ve spordan alacağı zevki bile unutturmaktadır. Bu açıdan sporcunun en evvel iyi bir araştırma sonucunda ortaya çıkartılması gerekmektedir.
- Tesadüfen sporcu olunamadığı gibi tesadüfen de başarı elde edilemez.
- Profesyonelleştikçe sporcuların kondisyonları ve yetenekleri hemen hemen aynı olur. Yarışmalar aynı kategoride yapılmaktadır. Bunu özellikle olimpiyatlarda veya Avrupa veya dünya şampiyonası gibi elemeli sportif faaliyetlerde çok daha iyi fark ederiz.

Böylesi durumlarda sporcunun elindeki en önemli araç psikolojik üstünlük veya kendine özgüvendir.

- Bu konuda sporcuların kesinlikle psikolojik desteğe ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç sadece antrenörün verdiği destekle geçiştirilemez. Ayrıca sporcu psikologu da devreye girmelidir.

Çünkü böylesi müsabakalarda kazanmanın en etkin yolu rakibini iyi tanımak ve kendini iyi hazırlamak olduğu kadar beyin olarak da müsabakaya kendini hazır ve dinç hissetmektir.

- Yarışmacı veya sporcu ne kadar ön hazırlık yaparsa yapsın, fizik ve kondisyonu ne kadar iyi olursa olsun eğer müsabaka anında psikolojik olarak çöküntü yaşıyorsa o müsabakayı kaybetmeye mahkûmdur.
- Maç sonrası veya müsabaka sonrası kaybedenlerle yapılan röportajlarda genel olarak sporcular “psikolojik olarak hazır değildim” diyerek kendini ifade etmektedir.

- Bir yarışmaya psikolojik hazırlanma çok önemli olduğu gibi futbolcunun performansını artırma amacına yönelik her girişim de önemlidir. Şöyle ki, müsabaka öncesi hedeflenen düzenli bir antrenman programı, özel beslenme programları, performans testleri, biyomekanik ve sağlık analizleri sırasıyla çok önemlidir. Ondan sonraki adım ise psikolojik analizdir. Bunu da sporcu psikologları yapmalıdır.
- Bu aşama müsabaka öncesi son aşamadır. Bu aşamada sporcuya müsabaka yapacağı mekâna alışmasından tutun da seyircinin üzerinde oluşturacağı baskı, çalıştırıcı baskısı, kendi benliğinin baskısı, müsabaka anındaki hava şartlarının etkisi, rakiplerinin şöhretinin etkisi, sevenlerinin beklentisinin baskısı, kendini çekemeyenlerin veya öyle zannettiklerinin baskısı hep sporcunun üzerinde bir yük olarak durmaktadır.
- Bu konularda kesinlikle maç öncesi, son aşama olarak psikolojik destek gerekmektedir.
- En zirve yarışmalarda kazanan sporcular bu tür psikolojik destek alan sporculardır. Psikolojik desteğin en önem kazandığı müsabakalar da bu final yarışmalarıdır.
- Çevresini ve beynini saran iç ve dış bu etkenlere karşı direnebilen ortaya koyduğu özgüven iradesiyle bu sıkıntıları maç sonrasına bırakabilen futbolcular, kolay kolay kaybetmezler…
- Psikolojik hazırlık sporcuya sadece moral verme demek değildir. Performansı artırmaya yönelik, bazı teknik hareketleri öğretmeye veya öğrenilmiş ise geliştirmeye yönelik olarak da kullanılır.
- Yarışma anını hayalinde canlandırıp zihninde yapacağı figürleri veya hareketleri gözden geçirmesi bile uygulamaya geçildiği anda başarıyı elde etmesine yardımcı olabilecek önemli bir faktördür.
- Bu bahsettiğimiz durumlar bir bakıma yapacağı harekete konsantre olma ve onu beyninde tamamlama hareketidir. Müsabakaya çıkacağı

zaman müsabaka yapacağı ana kadar o hareketlerden başka hiçbir şeye beynini ayırmama durumudur.

- Bunun en görsel örnekleri uzun atlamada, halter kaldırmada veya ne bileyim atletizmde, başlama düdüğü öncesi sporcuların beden hareketleri ve yüzlerindeki konsantre olmuş ifadelerdir.
- Sporcu bu anı beyninde birkaç kez canlandırdığında müsabaka anında pek zorlanmayacaktır.

Bu şekilde konsantrasyon aynı zamanda kendisine dışarıdan gelebilecek seyirci baskısı, rakip oyuncunun göz hapsine alması gibi dikkat dağıtıcı etkenlerden korunmasını sağlar.

- Sporcunun aldığı antrenman veya spor eğitimi aynı olsa da bireysel olarak ruh yapısı farklı olabilir. Kimi çok heyecanlıdır. Kimi tez panikler. Kimi çabuk öfkelenir… Kimi çok umursarken kimi hiç umursamaz. Kimi antrenmanda bile “nasıl olsa kazanırım” duygusuyla gevşek davranmaktadır.
- Böylesi durumlar müsabaka öncesi tespit edilip müsabakaya başlamadan evvel normal seviyeye çekilmelidir. Heyecanlar yatıştırılmalı, kaygılar giderilmeli, zihin olarak müsabakaya konsantre olunmalıdır.
- İşte böyle bireysel durumlar spor psikologunun denetiminde normale çekilebilir.
- Sporcunun yüksek gerilimli müsabakalarda deneyimi arttıkça kendini kontrol etmesi de daha kolaylaşacaktır. Bu da bir deneyim ve tecrübe işidir.
- Sporcular müsabaka anında deneyim ve tecrübenin yanında kendilerine özel metotlar da geliştirebilirler. Bu, onların rahatlamasına ve kendine özgüven duymasına yardımcı olan figürlerdir. Kimi müsabakaya inancı gereği hep besmele çekerek çıkar. Kimi sağ ayağıyla sahaya girer. Kimi uğur sayar ve koluna

pazıbent takar. Kimi aynı duyguyla bir yarışmada kullandığı eşofmanı veya ayakkabıyı diğer yarışmalarda da müsabaka anında kullanır.

- İnanç gereği söylenenler tamam ama uğur getirir düşüncesiyle yapılanlar tamamen psikolojik rahatlama çabalarıdır. Bu konuda onlara müdahale edilmesi de kesinlikle aksi etki yapar. Bu beraberinde başarısızlığı getirecektir.

Yalnız şunu da belirtmekte yarar vardır. İnanç gereği söylenenler ve okunan dualar tamam ama uğur getirir düşüncesiyle yapılan nesnel hareketler çocuğun küçükken spor psikolojisi eğitimi almadığının bir delilidir.

Yani küçüklükten itibaren çocuk sporculara antrenmanlar ve sportif hareket ve kurallar verilirken ona spor ve sporcu psikolojisi eğitimi de verilmelidir.

Spor psikolojisi nedir?

*

Sporun en önemli unsurlarından olduğunu belirttiğimiz spor psikolojisi nedir?

Bu, sporcunun tutum ve davranışlarını sebep sonuç olarak test ederek onlardaki mevcut enerjiyi maksimum seviyeye çıkartma eğitim ve taktiğidir. Şöyle ki:

- Psikolog çok iyi bir motivasyon sağlar.
- Zihinde canlandırma konusunda size rehber olur.
- Başınızın belası sayılan stresten kurtulmanın pratik yollarını öğretir
- Dağınıklıktan düzenli bir çalışmaya yönlendirir.
- Öfke ve hırsınızı denetlemeyi öğretir.
- Kendinize özgüven duymayı öğretir.
- Takım arkadaşlarıyla, hocalarıyla, koçlarıyla ve rakip oyuncularla, hakem heyetiyle ve seyircileriyle başarılı bir iletişim sağlamasını öğretir.
- Takımla birlikte olduğu gibi ayrıca kişisel hedef belirlemeye yardımcı olur.

Bütün bu özelliklere baktığınızda bugün artık tüm dünya kabul etmiştir ki spor psikolojisi de gerek sporcuların gerek onları çalıştırıcıların enerjilerini ve güçlerini maksimum seviyeye çıkartmaya yarayan bir motivasyon bilimidir.

Bu bilim tüm dünyada kabul görmüş ve spor kulüplerince hızla benimsenmeye başlamıştır. Çünkü her konuda maksimum sonuç almaya yönlenen insanoğlu sporcudan da maksimum sonuç almanın yollarını ve yöntemlerini araştırmaktadır. Bu araştırma esnasında fark edilmiştir ki insan bedeninde fiziksel güç bir yere kadardır ama bunun da ötesinde yapılabilecek farklar vardır. O da sporcu bile olsa insandaki zihin gücü ve taktik yeteneklerdir.

- Günümüzde gelişmiş spor kulüpleri gerek futbolcu gerek teknik adam veya koç seçiminde psikolojik özelliklerini de hesap ederek hareket etmektedir.
- Artık herkes kabul etmektedir ki, sahada yapılan antrenmanlarla veya bu benim eski sporcum ben onu iyi tanırım demekle iyi tanınmış olunmaz.

Bu açıdan özellikle profesyonel spor kulüpleri artık takımlarında çok tecrübeli teknik adamlar, koçlar, antrenörler yanında takımlara bir de mentor adı verilen psikolojik danışmanlar getirmektedir.

Çünkü artık şu bir gerçek olarak fark edilmiştir. Spor sadece fizik gücü, taktik oyunları, teknik unsurlar demek değildir. Sporda kazanmak için en önemli dördüncü unsur da psikolojik destektir.

Bunda haklılığın en önemli kanıtı, insanın nasıl ki bedeni ve beş duyu organları varsa bir de zihni vardır. Kaslarını iyi çalıştıran bir sporcu beynini ve zihnini aynı oranda iyi kontrol edemezse kas gücü ve teknik güç bir yere kadardır. İnsan için de akıl ve zihin tüm organlarından daha değerli ve kıymetlidir. Çünkü o tıpkı bir bilgisayar beyni gibidir.

- Konuyu bu benzetmeye göre değerlendirecek olursak bugüne kadar amatör kulüplerde sporcuların sadece bedenleriyle ilgilenilmiş

zihinlerine hiç önem verilmemiştir. Oysa insanın en güçlü silahı zihindir. Zihin de ancak disipline edilebilmiş ise ideal konuma ulaşır.

Bir insanın beden yapısının yanında zihin yapısı ve zihin yapısının içinde de duyguları vardır…

- Sevmek, nefret etmek, korkmak, öfkelenmek, telaşlanmak gibi duygular her insanın hemen yanı başındadır. Eğer insan bu duygularını zihin disipliniyle kontrol edemezse ne kadar enerjik ve ne kadar güçlü ve ne kadar istekli ve ne kadar başarılı olursa olsun kaybetmeye mahkûmdur.

[2008 Pekin Olimpiyatları’nda tekvandoda yarışan Kübalı Angel Matos, bir maç sırasında ayağı sakatlandığı için aldığı molanın limitini aşınca hakem Matos’u diskalifiye etti. 2000 olimpiyat şampiyonu, hakeme vahşice bir tekme attıktan sonra mindere de tükürünce Olimpiyatlar ve tüm Dünya Tekvando Federasyonu yarışmalarından ömür boyu men edildi.

*

Amerika Açık Tenis Turnuvası yarı finalinde Serena Williams, Kim Clijsters’la karşılaştığı maçta çizgi hakeminin verdiği ihlal kararına çok sinirlenip çizgi hakemini tehdit ettiği için ceza puanı alarak maçı kaybetti. Williams’ın tavırları, ona 10 bin dolar cezaya ve tenis severlerin gözünde prestij kaybına mal oldu.

*

Fransız futbolcu Zidane, 2006 Dünya Kupası’nda ülkesini finale taşıdı ama kariyerinin son maçı olan İtalya finalinde, uzatmanın son dakikasında arkasındaki Marco Materazzi’ye kendisine hakaret ettiği için bile olsa aniden dönüp göğsüne kafa atınca oyundan atıldı. Ama o anda sinirlerine hâkim olsaydı belki de kariyerini iki Dünya Kupası’yla noktalayacaktı.]

Eğer bir futbolcu duygularına hâkim olma ve zihnini maksimum kullanma eğitimi olan psikolojik desteği almaz ise ne kadar gayret gösterirse göstersin psikolojik eğitim ve destek almış rakibi karşısında kaybetmeye mahkûmdur. Çünkü duygularını yönetemediği için performansın zirvesine çıkamayacaktır.

Sporcu psikologları kendilerinden destek alan sporcu için şu sorulara cevap arar:

- Sporcusu müsabaka anında neler düşünür?
- Müsabaka anında, öncesinde ve sonrasında ne düşünür?
- Spor içinde ve dışında duygularını nasıl kontrol eder?
- Müsabakalara nasıl ve ne şekilde hazırlanır?
- Üzerinde bulunan endişe, korku, gerilim veya gerginlik gibi olumsuz duygularla nasıl baş eder?
- Kendisini kazanmaya nasıl odaklar?
- Müsabaka anında rutinin dışında anormal bir durum olduğunda soğukkanlılığını koruyabilir mi?

Bu sorular her futbolcuda maksimum değildir elbet. Her futbolcunun bu tür duygu ve düşünce zemininde desteğe ihtiyacı veya gereksinimi olacaktır. İşte bu aşamada sporcu psikologu devreye girer.

Spor psikologları kendi bilimsel yöntemlerince futbolcuda eksik olan bu yönlerden bir veya birkaçını keşfeder ve sporcudaki bu korku, endişe, kaygı veya kontrolsüz öfke ve heyecanları denetlemesi konusunda onu eğitir, ona destek olur.

Eğer böyle bir desteğe gerek duymadan kendi başına ben başarırım düşüncesi ve egosunda olan bir sporcu veya sporcusu için göz yuman antrenör de müsabakalarda hem de yüzde yüz başarı bekledikleri bir anda büyük hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bunun çok örnekleri vardır.

- Türkiye, sporcu psikolojisi açısından istenilen seviyede değildir. Ondan daha üzücü olanı yerli kulüplerimiz böyle bir gereksinime dünya profesyonelleri kadar inanabilmiş değildir. Çünkü aşılması gereken birçok önyargı vardır… Şöyle ki:

Psikolojiyi adeta bir tıbbi muayene ve müdahale gibi algılayan önyargılar vardır. Türk toplumunda psikologa akıl hastalarının gittiğini veya gitmesi

gerektiğini zanneden insanların sayısı eğitimliler arasında bile bir hayli fazladır.

Türk sporu da Türk insanından oluştuğu için bu ön yargı Türk sporunda da hayli yaygındır.

- Bu yanlış anlaşılma ve önyargı sebebiyle olsa gerek spor psikologlarına mentor denilmektedir. Psikolog denildiğinde sporcular ve kamuoyu yanlış anlar gibi bir gereksiz endişe içindelerdir.

Bu önyargının acilen değişmesi gerekmektedir. Türk sporunun önündeki en büyük engel kesinlikle bu önyargıdır… Bu ön yargı aşılabilirse spor yöneticileri, antrenörler, koçlar ve beraberindeki sporcular psikolog desteğine daha sık ve daha gönül rahatlığıyla kavuşurlar.

Bu da toplamda Türk sporunun kazancı ve başarısı olacaktır.

Bugün yalnızca kamuoyunda değil anlı sanlı nice kulüpte dahi psikolog desteği denildiğinde bakınız neler akla gelmektedir?

- Eğer bir sporcu psikolojik bir rahatsızlık yaşamış ise psikologa ihtiyaç vardır.
- Spor psikologunun müsabakaya doğrudan yararı var mıdır, belli değildir?
- Öne çıkmış ve kendin aşmış bir sporcunun psikolog desteğe gereksinimi olmaz.
- Her zaman spor psikologlarına danışmak lükstür.
- Psikolojik destek için illa da sporcu psikologu çağırmaya gerek yoktur. Söz konusu destek teknik adamlar veya koçlar tarafından zaten yapılmaktadır.

Bu ve benzeri yanlış algılamalar sporumuzdaki adı konulamayan ama her defasında hayal kırıklıklarına sebep olan büyük eksikliğimizdir.

Ama bireysel anlamda gerek ülkemizde gerek dünyada müsabakalarda sonuca ulaşmanın keyfini yaşayan sporcu, teknik adamlar elbette vardır.

Oynadıkları kulüplere baktığınızda ise hepsi sporda fiziksel yönle birlikte psikolojik yönün de bir kuşun iki kanadı gibi ayırımına varabilmiş isimlerdir.

Şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki eğer sporcular gerçek anlamda psikolojik destek alabilseler sahaya çıktıklarında durum ne olursa olsun asla dağılmaz, asla konsantrasyonları bozulmaz.

Böyle bir eğitim desteği olduğunda sadece bir sporcu veya bir takım değil Türk sporu ve Türk futbolu genel anlamda başarıya ulaşacaktır.

Sporcunun benzini psikoloji

*

“Unutmayın ki bir işi iyi bilen yapar. Az bilen akıl verir.
Bilmeyen eleştirir. Yapamayan çamur atar.”
Şemsi Tebrizi

Türkiye’deki her türlü sporda yaşanan acizlik, sporda gösterdiğimiz olumsuz ilerleyiş. Sporumuzun başarısına gölge bırakan şike olayları, her türlü etik olmayan tavırlar… Sonuç itibarıyla baktığımızda her sene başarısızlık. Yapılan milyonlarca harcamaya rağmen istenilen seviyeye gelememek…

Bütün bu başarısızlıkların belirli sebepleri var. Türkiye’de insanlar sporun içinden gelmiyorlar. Futbolu bilmiyorlar. Fakat futbolu bilenden daha da çok konuşabiliyorlar.

- Sporda özellikle futbolda üst düzey başarılar bir devletin konumu prestiji kendi reklâmı açısından çok mühimdir. Spor Türk insanının sosyal hayatında büyük bir yer kaplıyor. Lakin işin içinde sadece başkanlar idareciler, basın sözcüleri, teknik direktörler, antrenörler

değil psikolojik danışmanlar, koçlar, rehberler de vardır. Profesyonel anlamda yapılan sporda herkese göre özel malzemeler, yiyecekler, içecekler olmalıdır. Yemesi içmesi yatması, kalkması her eylemi önem arz eder.

Bunlardan daha da önde olanı ise yeteneğin keşfedilmesi ve buna odaklı bir çalışma planının oluşmasıdır.

- Avrupa'da ve Avrupa şampiyonlarında finallere kalan takımların fizik kondisyon vb. düzeyi hemen hemen birbirine denktir. Bu noktada kazanmak için geriye en önemli faktör psikoloji kalmaktadır.

Yani futbolcuları tek tek maça veya müsabakaya psikoloji bakımından da hazırlamak gerekir. Futbolcuyu hedefe ve istikametine kilitlemek gerekir. Çünkü eğer futbolcu veya sporcu müsabakaya hazır değilse beklentilerin sonucu hüsran olabilir.

- Burada psikolojinin etkisi nedir? Tıpkı bir otomobile gereken benzin gibidir. Bir aracı hareket ettirebilmek için tabii ki şoför olması, tabii ki aracın iyi bir araç olması önemlidir. Ama araçta benzin olması da onlar kadar önemlidir.
- Oyuncunun teknik hazırlıklardan başka da iyi hazırlanması gerekir. Beslenmeydi, uykusuydu vb… Bu aşamadan sonrası işte psikolojik hazırlamadır.
- Seyircinin olumsuz tezahüratından, sahanın veya çevrenin dış etkilerinden, olumsuz sürpriz koşullarından etkilenmemek çok önemlidir.
- Beyin olarak konuya hazır olmak ve ne istediğimizi bilmek çok önemlidir. Sınırımızı ve haddimizi bilmek, olumsuz beklentiler içinde olmamak çok önemlidir.

Örneğin ön elemeyi geçemeden gazetelere televizyonlara “biz final oynamak istiyoruz” tarzındaki cümleler, bir psikolojik dengesizliktir. Bu ne konuştuğunu bilmemektir. Bu bir psikolojik sorundur.

Bu söz konusu spor camiasının psikolojik olarak bir çöküntü içersinde olduğunun belirtisidir.

- Daha ön elemedeki rakibini analiz etmeyen bir kişi finalden bahsediyor. Böyle bir söylem olabilir mi? Bu da seyirci baskını oluşturuyor.
- Seyirciyi bu denli hayalden de öte, hayali bile güç olan mevzulara odaklamayacaksınız.
- Sporcu, adrenalini yüksek maçlarda ne kadar çok oynarsa o kadar tecrübe kazanır. Bu de kendisini otokontrol etmesini sağlar.
- Sporcu bazen kendisini kendi inandığı bir şeyle de motive edebilir. Fakat sporda psikolojinin veya psikolojik desteğin etkisi yok demek abesle iştigaldir. Bunun uzun bir koşu olduğunu bilmeliyiz.
- Biz burada Türk futboluna bilimsel bir çalışma tavsiye ediyoruz. Türk futbolu bu çalışmanın şimdilik gerisindedir. Şunu da söylemek durumundayız ki bu konular “vatan millet Sakarya” ile olmuyor. Burada sağlıklı analizler gerekiyor. Bir oyuncuyu önce teknik açıdan eğitmek sonra spor konusunda desteklemek gerekiyor.
- Spor idarecilerimizin şunu da bilmeleri gerekiyor. Yabancı oyuncu daima çok para ile alınmaz. Az parayla da kaliteli oyuncu bulunabilir. Fakat burada spordan anlayan kişilerin devreye girmesi lazımdır. Bu kimselerin spora ve sporcuya en önemli faydası, sporcunun yaşadığı düşük enerji ve performansın psikolojik mi yoksa fiziksel kondisyon eksikliği mi olduğuna karar veren ve bunun ayırtına varan kişi olmasıdır.

Bir sporcu psikologu bunu nasıl fark eder?

- Bir futbolcu antrenmanda oldukça başarılı iken yarışmalarda bir türlü yeteri başarıyı gösteremiyorsa.
- Spor anında veya spor dışında gerek çalıştırıcısı gerek takım arkadaşları gerekse teknik heyetle vb. ile iletişim sorunları yaşıyorsa.
- Normal zamanda halim selim bir sporcu iken, müsabakaya hazırlanma aşamasında ve hele de müsabaka anında aşırı gergin oluyorsa.
- En ufak bir gürültü patırtıda veya rakip oyuncunun taktik sergilemesinde ya da hakemlerin beklenmedik tutumlarında konsantrasyonu ve morali alt üst oluyorsa…
- Kendi başına veya antrenmanda arkadaşlarıyla rahat bir durum sergilerken, seyirci karşısına çıktığında veya tanımadığı bir ortama geldiğinde aynı rahatlığı ve sakinliği gösteremiyorsa,
- Genel anlamda duygularına hâkim olmakta geç kalıyor veya yeterli olamıyorsa, sporcu psikologu söz konusu sporcunun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğuna karar verir.
- Psikolojik destek alan bir sporcu ise başta stres konusunda kendini aşabilmeyi öğrenir.
- Konsantrasyon bozukluğu yaşamaz. Anında toparlanır.
- Kendine özgüven gelir.
- Gerginlik yaşamaz ve öfkesini denetlemesini bilir.
- Takım arkadaşlarıyla ve antrenörleriyle, hakemlerle ve seyircilerle başarılı bir iletişim kurar.
- Karşısına çıkacak muhtemel sorunlarla kendi kendine baş edebilmeyi bilir.
- Ne kendisi sorun olur ne başkasını sorun yapar. Takımda dinginliğiyle ve özgüveniyle her daim öne çıkar.

Spor psikologu sporcuların performansını en zirveye çıkartmanın zihinsel destekçisidir.

Spor psikologu sporcunun sorunlarına yardımcı olduğu gibi yöneticilere de bu konuda yol gösterir.

Spor psikologu, sporcu ile yaptığı birebir görüşmesini asla kimseyle paylaşmaz. Ne var ki eğer sporcunun durumu kendisi için veya takımı için hayati önem taşıyorsa bu durum sporcuyu da bilgilendirerek uygun bir şekilde yönetime bildirilir.

Spor psikologu sporcunun söz konusu sorunlarını kendi yöntemleriyle açığa çıkartılmadan ortadan kaldırır.

Spor psikolojisinde genel dikkatler…

*

“Kimin söylediğine değil, ne söylediğine bak”
Hazreti Ali

<u>Stresinizi yönetin:</u> Stres kaynağı değişik olmakla birlikte biyolojik tepkisi hep aynı olan bir duygudur. İster olumlu ister olumsuz olsun insanın duygu ve düşüncelerini kontrol edemediği anlarda yaşanır.

Stresin insanda belirtileri olur. Bunun fiziksel belirtileri şunlardır:

- Stresli insanın tansiyonu yükselir.
- Stresli insan sindirim sorunu yaşar.
- Aşırı terlemeler görülür.
- Nefes darlığı bile yaşayabilir.
- Geçmek bilmeyen baş ağrısından şikâyetçidir.
- Sürekli bir yorgunluk hissi oluşur.
- Bazen mide bulantısı gibi durumlar oluşur.
- Bazen olmadık yiyecek ve içeceklere alerji duyabilir.

Stresin bir de kişide kişilik olarak yansımaları vardır.

- Sürekli bir uykusuzluk ve uyuma isteği vardır.
- Hiç olmadık şekilde iştahsızlık yaşar veya aşırı yemeye başlar. Doymak bilmez.
- Sigara veya alkol kullanımına yönelebilir.

Stresin psikolojik etkileri ve belirtileri ise şunlardır:

- Dokunsanız patlayacak derecede gergin bir ruh hali vardır.
- Hiç olmadık konularda dahi sorun çıkartacak derecede bir geçimsizlik içindedir.
- Hiçbir konuda hoşgörülü olamaz ve anlayış gösteremez.
- Ortak hareket etmek konusunda kendini sürekli frenler, topluma karışamaz.
- Sürekli olarak tarifini yapamadığı bir endişe içindedir.
- Dışarıdan bakıldığında herkes tarafından görülebilecek şekilde bir telaş içersindedir.

Sporcu ve antrenörlerin en çok karşılaştığı ve sporcu performansa en olumsuz etki yapan şey strestir. Stresle başa çıkabilir misiniz? Elbette biraz gayret ederek herkes stresle başa çıkabilir. Ama bunun için yapmanız gereken bazı şeyler olacak.

- Egzersiz yapmaktan vazgeçme.
- Durağan olmayıp hafif hareket et.
- Kendini gevşet.
- Derin nefes al.
- Dişlerini değil yumruklarını sık.
- Baldır ve bacak kaslarını gerginleştir.
- Elini yüzünü yıka.
- Çevrendeki gülümseyen insanlara bak.

- Bir dostunun elini tut.

Sporcu isen, kendi kendine stresli olup olmadığını şöyle anlayabilirsin:

- Antrenmanda elde ettiğin dereceler müsabakalarda hep düşük çıkıyorsa,
- Müsabaka anında heyecanınızı kontrol edemiyorsanız,
- Her sahada değil sadece kendinizin istediği sahada müsabaka yapmak gibi bir melankoliniz varsa,
- Sık sık odaklanma sorunu çekiyorsanız,
- Herkes her şey yolunda derken siz hâlâ yolunda gitmeyen bir şeyler olduğu hissine kapılıyorsanız, bu gibi durumlarda kendinize stresle başa çıkma konusunda motivasyon uygulamalısınız. Eğer bunu başarırsanız;
- Kendinize özgüveniniz artar.
- Hiçbir yersiz kaygı ve endişeye kapılmazsınız.
- Daha az hata yapar veya hiç yapmamaya başlarsınız.
- Vücudunuz gergin olmadığı için performansınız daha yüksek olur.
- Başardığınızda siz ve çevrenizdekiler mutlu olursunuz.

Öfkenizi yönetin: Öfke de insana özel bir duygudur. Hatta yerinde öfkesini gösterebilmek son derece sağlıklı ve doğal bir haldir. Ne var ki öfkenin kontrolü çok zordur ve her babayiğidin harcı değildir. Dolayısıyla öfke kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde kişiyi ister bulunduğu ortamda ister sosyal ortamda bir daha geri dönüşü olmayan kötü sonuçlara sürükleyebilir.

Öfkelendiğinizde neler olur?

- Vücutta stres ve gerginlik başlar.
- Nefes alıp verişleriniz sıklaşır.
- Kalbiniz güm güm atmaya başlar.
- Kan basıncınız artar.

Öfkelenmek, sağlığınızı da etkiler. Öfkelendiğinizde;

- Baş ağrısı başlar.
- Midenize kramplar girer.
- Sinirleriniz yay gibi gerginleşir.
- Sindirim ve dolaşım bozukluğu yaşayabilirsiniz.
- Duygusal rahatsızlıklar kontrol edilemez hale gelebilir.
- Ani karar vermeler sebebiyle kendinize fiziksel zarar verebilirsiniz.

Pozitif düşünün: Her ne kadar olumsuzluklara karşı daha duyarlı olsak da bu insanların yararına değildir. Hele sporcu iseniz olumsuzluklardan iki defa etkilenirsiniz. Bir insan olarak bir de yaptığınız sporda konsantrasyon, motivasyon, heyecan ve kararlılık konusunda olumsuz etkilenirsiniz. Bu açıdan olumsuz düşünen ve olumsuz yorumlarda bulunanlardan mümkün olduğunca uzak durmalısınız. Kendiniz de asla olumsuz düşünmemelisiniz.

Peki hem kendinizin olumlu düşünmesi hem de çevrenizde olumlu izlenim vermek nasıl bir beden dili oluşturmalısınız?

- Her kimin yanında olursanız olun karşınızdakiyle fiziksel olarak çok uzak ya da yakın durmayın. 50 – 60 cm.lik bir alan genellikle rahat alan olarak kabul edilir.
- Kabul görmek için rahat bir pozisyonda karşınızdakine doğru hafifçe eğilin.
- Dikkatsizce gevşek durmaktan ve sallapati oturmaktan kaçının. Aksine dimdik kaskatı da durmayın. Robot gibi oturmaktan da kaçının.
- Sık sık göz teması sağlayın. Ama gözlerinizi baykuş gibi karşınızdakine dikmeyin. Keskin ve düşmanca bakmaktan kaçının.
- Çok uzaklara da bakmayın. En ideal bakış karşınızdakinin iki kaş ortasına bakıştır.
- Ötekiler konuşurken bazen başınızı sallayıp onaylıyor hissi oluşturmaktan çekinmeyin.

- Konuşma hızınızın normal olmasına dikkat edin. Sabırsız ya da çekimser veya kararsız konuşmayın.
- Hele soğuk ve sert konuşmaları asla tercih etmeyin.
- Açıkça işitilebilecek bir ses tonu ayarlayın. Sesinizin çok yüksek veya çok hafif tonda olmamasına dikkat edin.
- Ayağınız, bacaklarınız ve kollarınızın sizi engellemesine dikkat edin. Onları kendi haline bırakın.
- Gülümsemeniz gerektiğinde gülümseyin. Cana yakın ve samimi olun.
- Uzun konuşmaları tercih etmeyin.

Hedefiniz olsun ama: Her insanın hayatında mutlaka büyük küçük bir hedefi vardır. Kimi üniversiteyi kazanmak, kimi şirketinde yüksek makamlara gelmek, kimi zayıflamak, kimi istediği firmaya girmek…

- İnsanların hedefi ne kadar büyük olursa o kadar iyidir ama büyük hedeflere küçük adımlarla gidildiğini bilmek de hayal kırıklığına uğramamak için bir o kadar önemlidir.
- İlkokulda iken üniversiteyi bitirmeyi hedefleyen insan o zamana kadar çok hayal kırıklığı yaşar. Ama önce ilkokul bitirip sonra liseyi bitirmek gibi hedefini adım adım yerine getirmeyi plan program içine alırsa hedefinin takipçisi olduğu sürece hedefine ulaşır.
- Aksi takdirde hedef, onun için sadece hayalde kalır. Hayal kırıklığına uğrar. Bu konuda kimseyi suçlamasına gerek yoktur. Dönüp kendine “ben nerde yanlış yaptım” demesi yeterlidir.

Özetle hayal kurmak değil hedef koymak ve hedefine ulaşmak için de gayret etmek gerekir.

Bu konuda bir sporcunun da hedefi kendi branşıyla ilgilidir. Her sporcu branşında birinci olmak, şampiyon olmak ister. Örneğin bir futbolcu gol kralı olmak ister. Bir atletizmci kırılmadık rekorları kırmak ister…

Ama buna her isteyen değil azimle ve kararlılıkla çalışanlar kavuşmaktadır…

[Ana babası büyük bir üzüntü içersinde içine kapanan çocukları karşısında çok çaresizdi. Çünkü bir iş kazasında biricik oğullarının sol kolu kopmuştu.

Dediler ki:

—Senin gönlünü yapabilmemiz çok zor. Ama senin istediğin her konuda senin yanındayız.

Sol kolu kopsa da bu desteği fırsat olarak değerlendirmişti çocuk. Dedi ki:

—Ne istersem yapacak mısınız?

—Evet…

—Öyleyse beni küçüklüğümden beri hayalim olan karateye gönderin. Karateci olayım.

Ana baba göz göze geldi. Karatede el kol çok önemliydi ve çocuklarının bir kolun yoktu. Ama mecburdular. Boyunları bükük baş salladılar:

—İstiyorsan öğren…

—İstiyorum.

—Ama…

—Olsun tek kolumla da olsa istiyorum.

Baba, bu karar üzerine çocuğunun yaşadığı sevinci görünce şaşırdı. Çocuk adeta kolunu kaybetmemiş gibi mutlu olmuştu.

Derhal çocuğuna özel karate hocası çağırdı ve dedi ki:

—Ne olur, oğluma bu mutluluğu çok görme.

—Beyefendi hiç merak etmeyin. Oğlunuz şampiyon bile olacak.

—Yapmayın hocam. O kadar da abartmaya gerek yok. Tek kollu bir çocuğa karate konusunda bir şeyler öğreteceksiniz hepsi bu…

Karate hocası babanın inanmadığını anlamış ama üstelememişti.

Çocukla ilk karşılaştıklarında göz göze geldiler:

—Evet. Hazır mısın evlat!

—Hazırım…

—Şampiyon olmaya var mısın?

—Sahiden mi?

—Evet…

—Yaşasıın. Varım…

Öyleyse sana öğreteceğimi çok iyi uygulayacaksın…

—Tamam…

Böylece karate eğitimine başladılar. Ancak bu hocada bir tuhaflık vardı.

Hoca ilk derste çocuğa karate tekniklerini anlattıktan sonra rakibin sağ kolunu tutup üstten savurma oyununu öğretmişti. Tamam, bu hareket müthiş bir şeydi. Ama ertesi gün de aynı hareketi öğretiyordu. Daha ertesi gün de…

Bir ara çocuk merakından “Hocam…” diyecek oldu. Hocası hemen sözünü kesti:

—Sakın öfkelenme… Sakın itiraz etmeye kalkma!

—Hocam hep bu hareketi mi yapacağım ben? Başka hareket öğretmeyecek misiniz?

—Gerekirse… Ama önce bu hareketi dünyada en hızlı yapan öğrenci sen olana kadar bu hareketi yapmaya devam edeceksin.

Öğrenci çocuk, başka çıkış yolu olmadığını anlayınca hocasının öğrettiği bu oyuna verdi kendini. Her gün defalarca aynı hareketi daha çabuk ve daha etkili yapmaya uğraştı. Eksersizler birbirini takip ettikçe kendi kendinin rekorlarını kırmaya devam ediyordu.

Sonunda bu hareketi gözü kapalı ve saniyeler içinde yapar hale gelmişti.

Ve bir gün hocası tek kollu öğrencisine müjdeyi verdi:

—Haydi, müsabakalara katılmaya…

—Hocam ciddi misin?

—Hem de hiç olmadığım kadar evlat…

—Hocam daha ben sadece bir hareket öğrendim ama…

—Meraklanma. Şimdilik bu harekete göre bildiğini uygularsın.

Böylece çocuk müsabakalara katıldı. Ringe çıktığında çok heyecanlı olsa da birinci rakibini bir hamlede şaşkına çevirmiş tuş etmişti.

Diğerini de… Diğerini de… Öğrenci şaşkın olduğu gibi, yenilenler de şaşırıyordu bu işe…

Derken bu minik öğrenci kendi sıkletinde şampiyonluk için çıktığı rakibini de yine aynı hareket ile hiç zorlanmadan mağlup etmişti.

Şampiyonluk kürsüsüne çıkarken hocası kulağına eğildi:

—Nasıl… Şampiyonluk güzel mi?

—Ama hocam hâlâ bir şey anlamıyorum… Bu nasıl oluyor böyle?

Bilge hoca cevap verdi:

Yaptığın hareket karatenin en temel hareketlerinden biridir. Bu hareketin de bir tek karşı savunması olur. O da rakibin sol kolunu tutmak… O sol kol da sende yok…]

- Kişilerin hem bireysel hedefi hem kurumsal hedefi olmalıdır. Kurumu için gayret gösterirken kendisi için de hedef koymalı ve onu da amaç haline getirmelidir.
- Yöneticiler de çalıştırdıkları kimselerin bireysel hedefleri olup olmadığını gözlemlemeli, bireysel hedefi olan çalışanlarının bu hedeflerine ulaşması için önlerini açmalıdır. Çünkü bireysel hedefine ulaşmak isteyen insan kurumsal anlamda kurumuna çok daha faydalı olur.
- Aklın yolu birdir dedikleri gibi doğru hedef koyan ve başarıya ulaşan insanların takip ettikleri yol ortalama olarak bellidir.
- Hedefini net olarak belirlemelisin. Örneğin ben başarılı bir iş adamı olacağım demek hedef belirlemek değildir. Ben başarılı bir inşaatçı

olacağım dediğinizde hedef belirlenmiştir.

- Bir sporcu için de "ben çok başarılı futbolcu olacağım" demesi hedef belirlemek değildir. Ama "ben çok iyi bir kaleci olacağım" demesi veya "çok iyi bir santrafor olacağım" demesi hedef belirlemektir.
- Hedefinizi net belirlediğinizde o konuda araştırmalara başlar, gereken şartları yerine getirmeye çalışır ve amacınıza ulaşırsınız.
- Hedefine adım adım ne kadar yaklaşabildiğini denetleyebilmelisin. Geri dönüp sağlama yapabilmelisin. Başarılı bir inşaatçı olmak için örneğin İnşaat Mühendisliğini kazanmış mısın? Aradan zaman geçtiğinde o okuldan mezun olabilmiş misin vb. gibi.
- Sporcu isen, belirlediğin hedefe ne kadar yaklaşabilmişsin? Hedefin iyi bir kaleci olmak idiyse bu sezonda önceki sezon yediğin golden daha az gol yemiş misin? Ya da kaleci olarak bu sezon önceki sezondan çok daha fazla kaleye geçebilmiş misin vb. gibi.
- Kararlı olmalısın. Örneğin "her akşam mutlaka iki sayfa kitap okuyup öyle yatacağım" demişsen, bir gün veya beş gün okuyup sonra vazgeçmeyeceksin. Sözünde duracaksın. Her gün iki sayfa yerine bir gün yirmi sayfa okuyup ertesi gün hiç okumamak, okuma hedefini gerçekleştirdiğin anlamına gelmez.
- Sporcu isen gerek antrenmanda neler yapman gerektiğini, gerek hangi gün ne kadar çalışacağını vb. belirledikten sonra bunları yerine getirme konusunda taviz vermeyeceksin.

[1970'lerde Tercüman gazetesinde yayınlanan pehlivan tefrikalarında anlatılırdı. Kavalalı Çolak Mümin Pehlivan… 1873'te Kavala'da doğan bu pehlivan meşhur Adalı Halil pehlivanı yenmiştir. Ayrıca güreş denilince ilk akla gelen Koca Yusuf'u ise açık düşürmüştür. 1925'te Yunan komitacılar tarafından şehit edilen bu pehlivanın bir anekdotu vardır. Babası ona der ki çocukken.

-Al şu buzağı senin… Bunu her gün, ama her gün bu bahçenin dört çiti etrafında kucağında dolaştırıp bırakacaksın. Mümin pehlivan çocukluğunda başladığı buzağı dolaştırma işini hiç aksatmadan her gün yerine getirmişti. Buzağı gün geçtikçe irileşmiş ve bir zaman sonra koca bir boğa olmuştu. Ama Çolak Mümin için hiç fark etmemişti. Çünkü her gün onu dolaştırdığı için onun artan kilosunu hissetmemişti bile…]

- Hedefleriniz ütopya olmasın. Örneğin atletizmde 100 m koşuyu 18 – 20 saniyede koşabilen bir futbolcu, bunu ertesi sene 9 saniyeye düşüreceğini hedeflememelidir. Ama 15 saniyeye düşürmeyi hedeflerse bu hedefi gerçekçi ve yerine getirilebilir olur.

Eğer böyle yerine getirilebilir hedefleriniz olmazsa hem kendiniz strese girer ve hayal kırıklığı yaşarsınız. Hem de ütopik hedefinize ulaşamadığınız zaman başkalarınca alay konusu olur üzülürsünüz.

Atalarımız "Halep oradaysa arşın burada[13]" derken bunu söylemek istemişlerdir.

13 Bir işi yapabileceğini ya da yaptığını söyleyen kişiye "yap da görelim" derken kullanılan deyim.

- Yine çok önemli bir konu da şudur. Ucu açık değil belirli bir süre sonra yerine getirmek üzere hedefinizi belirlemelisiniz. Neye ne zaman ulaşmak istediğinizi belirlemezseniz sizi hedefe kilitleyen en önemli motivasyon unsurundan uzak kalmış olursunuz. "İki sene içinde aranır kaleci olacağım" demek ile "ileride aranan kaleci olacağım" demek arasında dağlar kadar fark vardır.
- Burada da en ideal olanı hedefinizi en küçükten en büyüğe göre ve zaman dilimlerine göre ayarlamanızdır. Kısa vadede, orta vadede ve uzun vadede hangi hedefleriniz olduğunu belirleyip hedeflerinize adım adım ulaştıkça yeni hedefe yönelmelisiniz.
- İnsanların hedef belirlemesinde ve hedeflerine ulaşma sürecinde profesyonel anlamda psikolog desteğine ihtiyacı vardır.
- Bu ihtiyaç hele de spor gibi gençlere yönelik, zamanla ve rakiple vb. yarışan yoğun tempolu ve stresli mesleklerde daha önem kazanmaktadır.
- Spor psikologları gerek sporcuları, gerek antrenörlerini, gerek koçlarını hem kendi kurumsal hedeflerini belirleme açısından hem takımdaki sporcuların hedef belirlemesi ve belirledikleri hedeflerine ulaşması açısından hedef belirleyip takip edici ve motive edici

önemli bir etkendir. Çünkü onlar yukarıda saydığımız şartları profesyonelce bilir ve yerine getirerek sporcuyu ideale doğru yönlendirir.

- Profesyonelce konulmayan hedeflerde, hedef koyan kimsenin strese girmesi, kendini başarısız sayması, hayata küsmesi, hedefinden vazgeçmesi gibi geriye dönük birçok kazanımlarından vazgeçmesi dahi mümkündür. Bireyler profesyonel yardım olmadan bu konularda zorlanmaktadır.
- Diyet yapmak isteyen bir kimsenin diyetisyensiz diyet yapması nasıl zor ve hatta risk ise psikolog desteği olmadan yapılan hedef çalışmaları da sonuca ulaşmama riski bakımından aynı derecede önemlidir.

Bu gerçeği erken görenler bu artı değerden faydalanmakta ve başarıya daha çabuk ve stressiz ulaşmaktadır.

Takım ruhunu yakalayın: Bu konuda Milli Futbol Takımımızın halini örnek vermemiz zannederim çok isabetli olacaktır.

Milli takım futbolcuları kendi oynadıkları takımdaki arkadaşlarıyla belirli bir süre sonrası uyum içinde futbol oynayıp başarılı sonuçlar elde edebildikleri halde aynı başarıyı Milli Futbol Takımında kadroya alındıklarında gösteremezler. Milli Takıma farklı takımlardan gelen futbolcularla uyum sağlayamazlar. Bu sebeple de başarı elde edemezler.

- Bunu bir diğer anlatımla şöyle özetleyebiliriz. Bir futbolcunun takım arkadaşıyla uyuşması veya futbolcuların takım arkadaşlarına uyum sağlama seviyesi aynı zamanda Milli Futbol Takım'ın da seviyesini belirler.
- Milli Takım Teknik Direktörleri seçecekleri futbolcunun bu uyumu sağlayıp sağlayamayacağını kendince iyi hesap ve analiz eder.
- Milli Takımı oluştururken sporcu psikologundan da yardım isteyen ülkelerin Milli Takımları daha uyumlu ve daha performanslı olmaktadır.

Bir takımı zincirin halkalarına benzetirsek takımın kalitesi zincirin en zayıf halkası kadar diyebiliriz. Bu ister spor takımında olsun ister mesai arkadaşlığında hiç fark etmez…

- Ekip ruhu olmadığı sürece bireysel başarı bir yere kadardır. Tek başına başarılı olan kimse kariyerini yükseltir ama onun bu başarısı ekibin amacına ulaşmasını çoğu zaman sağlayamaz. Yönetici durumunda olanların bu gerçeğe dikkat etmesi gerekecektir. Bireyin ise bulunduğu ekipte, ekibe uyum sağlayabilmesi istenmektedir ve bu çok önemlidir.
- Kişi veya sporcu kendisinin bireysel yapısıyla takımın kurumsal yapısını eşleştirip bir değerlendirmede bulunmalıdır.
- Takımda kaprisli olanlar, hodkâm olanlar, bencil olanlar, aşırı olanlar, pasif olanlar, menfaatçi olanlar vb. elbette bulunabilecektir.
- Kendisinin de disipline edilmesi gereken bazı kusurları veya istenmedik tutum ve davranışları olabilecektir.
- Her bireyin hem kendi olumsuzluklarını düzeltmek hem de arkadaşlarının olumsuz yönlerini değil de olumlu yönlerini öne çıkartmak şeklinde bir uyum araması en akıllıca ve profesyonelce bir arayıştır.
- Takım içinde uyum olduğunda başarı ister istemez yükseleceği gibi uyumsuzluk da ise ister istemez düşecektir.

Bu konuda da sporcu psikologu en aranan kimsedir. Çünkü o her bireyi tek tek tanımakta ve her birinin giz kutusu olmaktadır.

Dolayısıyla hangi elemanın veya sporcunun hangi durumda nasıl bir tepki vereceğini iyi bildiği için müsabaka öncesi teknik kadroya çok isabetli önerilerde bulunacaktır.

Sporcu psikologu bu uyum için bakınız neler yapabilir?

- Oyuncular arasında koordinasyonu sağlar.

- Takımdaki herkesin artı yönlerini bildiği için bu yönler üzerine kurulacak bir takım önerisiyle teknik kadroyu sıkıntıdan kurtarır.
- Uyumsuzluk olarak ortaya çıkan bireysel sorunları zaman içinde çözümleyerek uyum konusunu olağan maksimum seviyeye getirir.
- Bireysel başarıların değil kurumsal başarıların ortaya çıkmasını sağlar.

Zihinde canlandırma yapın: Bazı kimseler görmüşsünüzdür yolda yürürken kendi kendine dudakları kıpırdar. Ya da bazı kimselere rastlarsınız size baktığı halde sizi görmez gözleri… Çünkü onlar o an beyin olarak orada değildir veya az sonra gittikleri yerde ne konuşacaklarını kafasında planlıyordur.

- Hayal etmek genel bir kavramdır. Ama az sonra veya bir süre sonra yerine getireceğin bir eylemi önceden hayal etmek zihinde canlandırma demektir.
- İnsan bedeni bir bütün ise, bedendeki kaslarımız ve eklemlerimizi daha güçlü olması için nasıl antrenmana tabi tutuyorsak beynimizi de hayal gücüyle antrenmana sokuyoruz demektir.
- Bedenimizdeki kaslarımız, eklemlerimiz vb. daha güçlü ve kuvvetli olabilmek için antrenmana nasıl muhtaç ise zihnimiz de antrenmana öyle muhtaçtır. Ve bu zihinde canlandırma eylemi hafife alınmaması gereken ciddi bir ön çalışmadır.

Nasıl mı?

- Yapacağın bir görüşmede görüşeceğin yer, görüşme yapacağın mekân, konuşacağın kişi, göstereceğin evrak, oturacağın koltuğun yeri ve yönü, kapıdan giriş şeklin, girişte kullanacağın ilk cümle, ayrılırken söyleyeceğin son cümle gibi her aşamanın tıpkı bir senaryo yazarı gibi zihinde canlandırılması olayıdır.

Senaristler de zaten kurguladıkları filmi önce beyinlerinde hayal ederler. İyi bir yazar da okuyucusu ile konuşuyormuş gibi kelimelerini seçer.

İyi bir sporcu da müsabaka öncesinde kendi zihninde kendisini müsabakaya hazırlar. Her türlü olumlu ve olumsuz şartlara göre nasıl hareket etmesi gerektiğini beyninde kurgular. Bu bir bakıma maça veya müsabakaya zihnen hazırlık yapmaktadır.

Bu tür bir hazırlık yapmayanlar eylemi uygulama anında ister istemez heyecanlanır. Çünkü hazırlıksız yakalanır. Bu neye benzer biliyor musunuz?

Telefon açıp ne söyleyeceğinizi önceden düşünme ile telefon açacağınız kimsenin pat diye karşınıza çıktığı anda ne söyleyeceğiniz arasındaki fark kadardır.

Zihinde canlandırma kesinlikle artı bir değerdir. Moral motivasyonu kendine özgüveni sağlama açısından inanılmaz önemdedir.

Zihinde canlandırma ne gibi artı değer sağlar?

- Müsabaka anında sizi olumsuz etkileyecek tüm duyguları disipline eder.
- Korkunuzu, endişenizi, heyecanınızı nerede nasıl davranacağınızı önceden senaryolaştıracağınız için ortadan kaldırır. Beyin olarak müsabakaya rahat başlarsınız.
- Müsabaka öncesi konuyu zihninizde canlandırdığınız zaman o maça veya müsabakaya kilitlenmiş olduğunuz için konsantrasyon açısından da zinde kalırsınız. Antrenman ile müsabaka arasında spordan kopmamış olursunuz.
- Kafanızda oluşturduğunuz senaryo gereği olumlu durumların beraberinde olumsuz durumlara göre de kendinizi önceden hazırlayacağınız için beklenmedik durumlarda sürpriz yaşamazsınız.

A planınız B planınız olduğu için bocalamazsınız. Bu durum sizin daha şuurlu ve ayakları yere basan bir özgüven içinde müsabaka yapmanızı sağlar.

- Zihinde canlandırma, size kesinlikle özgüven kazanmada artı bir değer olur. Bu da başarmak için ön önemli unsurlardan biridir. Kendine özgüveni olmayan kimse ne kadar ön hazırlık yaparsa yapsın başarılı olamaz. Kendine özgüven kazanmanın bir yolu da o eylemi önceden zihninde canlandırarak eksik yönlerini gidermektir.

[1976 yılındaki olimpiyat aslında Amerika'da olacaktı. Ama organizasyonu bu defa Amerika kıtasının kuzeyindeki Kanada üstlenmişti. Türkiye bu olimpiyatlara oldukça çok sporcuyla katılmış ama hiç madalya aladan dönmüştü.

Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği yani şimdiki adı Rusya olan devletin sporcuları ise bu olimpiyatlarda derece üstüne derece, madalya üstüne madalya kazanmıştı.

Araştırmacılar bu başarının gerisindeki sırrı şöyle ortaya koymuştu. S.S.C.B olimpiyat takımı, spor psikologlarının önerisiyle Montreal olimpiyat tesislerinin resimlerini çekerek sporcularının antrenman yaptığı mekânlara büyükçe asmış ve sanki müsabakayı Montreal'de yapıyormuş gibi bir zihin jimnastiği uygulamıştı. Rus sporcular Montreal'e gittiklerinde hiç yabancılık çekmemişti. Böylece hiç heyecan ve panik yaşamamıştı.]

- Özellikle sakatlık sebebiyle veya bir rahatsızlık yüzünden müsabakadan uzak kalan, veya iş görüşmesine gidemeyen kimsenin zihinde canlandırma moduna girmesi de böyledir. Hem kendini zinde tutmasına hem konudan uzaklaşmamasına sebep olacaktır. Bu durum ise kendisinde pozitif enerji oluşturacak ve bir an önce iyileşmesine katkı sağlayacaktır. Bu konuda zihinsel canlandırma kişinin kendi kendine uyguladığı en iyi terapi yöntemidir. Aksine durum ise moral motivasyonu bozarak bedensel kötüleşmeye bile sebep olabilir.
- Zihinde canlandırma ile kendi geçmiş günlerini veya maçlarını değerlendirerek geçmişe dönük hatalarından kurtulabilir. Onları bir daha yapmama konusunda kendi kendine telkinde bulunma şansını yakalar. Bu bir bakıma öz eleştiri halidir.
- Zihinde canlandırmayla yüksek performansa ulaşmada ısınmayı başarırsınız. Isınma hem fiziksel olarak hem metabolik olarak hem de zihinsel olarak gerçekleşmektedir. Sporcu nasıl ki fiziksel olarak

ısınmayla kaslarını müsabakaya hazırlıyorsa, metabolik ısınmayla yiyecek ve içeceğini disipline ediyorsa zihinsel ısınmayla da kendini müsabakaya psikolojik olarak hazırlamış olacaktır.

- Müsabakaya hazır olmayan bir sporcunun kaybettiğinde “müsabakaya henüz hazır değildim” demesi geçerli gerekçe sayılmaz. İşte bu gerekçeyi ortadan kaldırmak için de zihinsel canlandırmaya gereksinim vardır.

[Değişik deneyler yapılmıştır sporcuların performansını ve ruh hallerini ortaya çıkartmak için… Biz burada bir basketbol takımına uygulanan psikolojik deney örneğini sizinle paylaşalım.

Basketbol takımını üç gruba ayırıyorlar ve diyorlar ki:

“10 gün boyunca her gün belirli saatlerde 15–20 dakika basket antrenmanı yapacaksınız. Ve sonuçta test edileceksiniz.”

Sonra üç gurubun üçüne de bu ödevi farklı yorumluyor koçları… Diyor ki birinci guruba:

—Sakın ihmal etmeyin. Her gün ödevinizi yapın. Ben de sizi bizzat takip edeceğim.

O gurubu gerçekten takip ediyor Koç… Ve o gurup her gün verilen basket atma ödevini yerine getiriyor.

Bu arada diyorlar ki ikinci guruba:

— Siz kendinizi hiç yormayın. Bu sürede Basketçi olduğunuzu bile unutun. Keyfinize bakın. Dinlenin. Test etme günü gelirsiniz. Aslanlar gibi basketinizi atarsınız.

O ikinci guruptakiler de verilen sürede hiç ama hiç basketle ilgilenmiyor.

Üçüncü guruba ise tahmin ettiğiniz gibi zihinsel canlandırma yapmaları öneriliyor:

—Siz her gün verilen süre kadar kendinizi sahaya çıkmış ve basket atıyormuş gibi hayal edin. Test gönü farkı göreceksiniz…

Bu üçüncü gurup da belirlenen sürede, kendilerini sanki ellerinde top varmış ve potaya doğru yönelmiş ve bütün dikkatiyle potaya basket atmış halde hayal ediyorlar.

Üç grup da telkin ve yönlendirmeye uyuyor. Sonuç enteresan…

Düzenli olarak antrenman yapan birinci gruptakilerin her dört baskette bir basket daha fazla şut atma yeteneği kazandığını görüyorlar.

Verilen sürede kendini dinlendiren ikinci guruptakilerin basket yeteneklerinde hiçbir gelişme olmuyor.

Basket atmayı zihninde canlandıran üçüncü gruptakilerin basket atma oranı da her beş baskette bir basket daha fazla şut atma yeteneği olarak karşılarına çıkıyor. Bu da beyin ve hayal gücünün ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.]

Sporda performans baskısını özgüvenle aşın: Performans sporlarında ve özellikle futbolda baskı, kaçınılmaz bir faktördür. Performans baskısı

hem çok önemli hem de ayrıca performans gerektiren bir noktadır. Baskı çok farklı alanlarda görülmektedir. Örneğin:

- Müsabaka Baskısı: Önemli müsabakalar sporcunun kariyerine etki edeceği için doğal olarak performans baskısı durumudur.
- Kolektif baskı yani Takım baskısı: Takım ruhuna ayak uyduramama ve kendisinden kaynaklanabilecek bir başarısızlığa karşı yaşanan stres ve gerilim bir performans baskısıdır.
- Medya Baskısı: Bir manşetle hayatı kararan nice sporcu, teknik adam ve yönetici örneği ve başarısızlığın medya aracılığıyla çok geniş kitlelere duyurulma duygusu performans için önemli bir baskı unsurudur.
- Dış baskı yani taraftar ve cevre baskısı: Sporcu, bildik baskılar haricinde ummadık yerden gelebilecek baskıları da hesap etmelidir.
- Bir de en önemlisi performans göstermesi için kişinin kendisine uyguladığı baskı: Yani, müsabaka anı bütün dikkatlerin odak noktası olduğu andır. Bu durum sporcuyu ister istemez baskı altında tutmaya yetecektir. Bu yüzden özgüven sahibi olmak, baskıyı yönetebilmek için son derece önemlidir.

Ölçülü bir baskı, bazen tutukluk veya güvensizlik verebilir. Ama ondan daha fazla bir şekilde de performansı artırmaya yönelik güç ve güven verir.

Baskıya nasıl dayanılır?

Sporcunun veya daha çok futbolcunun üzerine gelen bu tür performans baskısını sporcu, hangi tekniklerle pozitif şekle çevirebilir ve bundan faydalanır? Baskıyı nasıl yönetir ve kontrol eder?

- Güven Kazanarak: Bu durumda sporcuya en lazım olan kimse spor psikologudur. Kaygı, stres, endişe veya zihin karışıklığı gibi hallere karşı kendini motive etme konusunda psikolog desteği gerekir. Sporcu o zaman çalışmalarının tamam olduğunu düşünür ve rahatlar. Kendine güven duyar. Örneğin:

- Yapacağı müsabakanın dünyanın sonu olmadığını düşünür.
- Kendisinin de bir insan olduğunu ve kendinde olan enerjiyi zaten tam kapasite vereceğini düşünerek rahatlar.
- Yapabileceği en iyi değere odaklanır.
- Başaramazsa da bunun önemli bir tecrübe olacağı varsayımıyla müsabakayı da antrenman gibi düşünür ve rahatlar.
- Başaracağına olan inanç ve motivasyon da aşırı performans baskısına karşı iyi bir kalkandır.
- Müsabakanın sonucu ne olursa olsun sevdiklerinin yine kendisiyle birlikte olacağına olan inancı da baskıya karşı iyi bir motivasyondur.

Sporcuda mental gelişim

*

Bazen bir çığlık bir çığ getirir

Bütün spor ve özellikle futbol kulüpleri artık bilimsel olarak kabul ediyor ki, sporcunun başarılı olmayı tek başına amaçlaması başarıyı yakalamak için yeterli olmuyor.

Başarılı olmayı amaç edinen bir sporcunun, sporcu kimliğinden başlayıp takımına mensubiyetini özümsemesi gerekiyor. Sporcu kimliğini kazanması gerekiyor. Sonra da kariyer elde ederek amaçlarına ulaşma konusunda bireysel gayret göstermesi gerekiyor. Sonra kendisine teknik destek verilmesi gerekiyor. Sonra da psikolojik destek gerekiyor.

Bunun için de bütün profesyonel spor kulüpleri takımlarına her bir sporcu için ayrı ayrı destekleyici anlamda bir spor psikologu hizmeti almaktadır.

- Sporda adına mentör denilen bu kimseler pozitif düşünmesini bilen, öğretmenlik kapasitesine sahip yani öğretmesini bilen, iletişimi kuvvetli olup karşısındakini dinleme teknikleri olan, empati yapabilen ve sporcunun üstlenmesi gereken kimi rolleri üstlenerek onun başarısına ve kariyer yapmasına destek olan kimselerdir.

- Bu kimseler antrenmanlarla müsabakaya hazırlanmış sporcuların zihnen de hazırlanmasını sağlamak üzere orada bulunurlar.
- Bu kimseler sporculara müsabaka öncesi zihinlerinde de bir antrenman yaptırır…
- Duygularını düşüncelerini davranışlarını inceleyip her birine psikolojik balans ayarı yapar.
- Eğer zihni doğrudan etkileyen bu üç konuda psikolojik balans ayarı olmaz ise sporcunun hedefe kilitlenebilmesi çok zordur.
- Bu üç konuda balans ayarı olmayan sporcunun hiç ummadık bir anda ummadık bir yanlışlığa imza atması herkese hayal kırıklığı yaşatabilmektedir.
- Sporcu psikologu yaptıracağı mental antrenman ile sporcunun düşünsel olarak da müsabakaya hazır olmasını sağlayacaktır. Sporcu bu müsabakaya niçin çıktığını, amacının ne olduğunu, ne kazanacağı ve ne kaybedeceğini bilerek çıktığında müsabakada kendi reel gücünü ortaya koyacaktır. Bu ise beklenmedik durumları da en aza indirecek veya tamamen ortadan kaldıracaktır.
- Sporcunun, bir spor psikologunca yaptırılan mental antrenman sonucunda kendine güven duyması, stresten kurtulması, motive olması hiçbir teknik adamın önemseyemeyeceği kadar önemlidir.
- Böyle bir danışmanlık hizmetinde, sporcular tıkandıkları ve bir türlü aşamadıkları herhangi bir konuda kendilerine yeni bakış açısı kazanacaklardır.
- Böyle bir danışmanlık hizmetinde, hizmet sürekli olacağı için sporcu o gün açılamadığı konuyu ertesi veya daha ertesi seansta açılacak ve sonuçta başarı için lazım olan ruh haline bir gün mutlaka ulaşılacaktır.
- Bu mental antrenman ile sporcu kendi reel durumunu anlar. Böylece hayalcilik yaparak hem kendine hem kendisinden beklentisi olanlara hayal kırıklığı yaşatmamış olur.

- Bu psikolojik desteğin amacına ulaşabilmesi için sporcunun aldığı hizmette samimi olması ve söyledikleriyle söylenenler arasında uyum olması ve kimi önerileri ev ödevi gibi uygulaması gerekecektir.
- Bu uygulamalar sayesinde görülecektir ki, her sporcunun kendi içinde var olan enerji maksimum değerlendirilecek sonuçlar da inanılmaz yüksek performansa ulaştıracaktır.
- Bilinmelidir ki profesyonellikte en önemli hata başa gelen değil, başa gelenin yanlış değerlendirilmesidir. Bu durum aynı hatanın tekrarlanması açısından son derece riskli bir durumdur. Bu riski ortadan kaldıracak kimseler de mentörler yani spor psikologlarıdır.
- Bu uygulamalar sporcunun kendini fark etmesini, fark ettirecek uygulamalardır. Çünkü bir sporcu eğer kendini tam bilmiyorsa onu kimse bilemez ve değiştiremez. Sporcu eğer kendini başarıya yönlendirebilecek bir değişim yaşayacaksa yine kendini bilerek ve eksi durumlarından kurtularak yaşayabilecektir. Bu da spordaki mental gelişim ile mümkündür.
- Sporcunun kişisel gelişimi ve günümüzün profesyonel spor anlayışında bu hizmet çok önemlidir. Hatta olmazsa olmaz bir etkendir.

Sporcuda özgüven duygusunun gelişmesi

*

“Zafer, ‘zafer benimdir’ diyebilenin; başarı da “başaracağım” diyerek başlayanlarındır.”

Mustafa Kemal Atatürk

Her işte kendine özgüven duymak önemlidir. Ama sporda “özgüven”, başarmak için şarttır.

Nedir peki özgüven?

Tek cümleyle, kendine güvenmektir. Bu kadar basit… Kendine güvenen insan kendisiyle barışık olur. Karşısındakiyle iletişim içinde olurken çekinmez. Konuşmaları nettir. Bildiğini de bilmediğini de bilir. Bilmiyorsa “bilmiyorum” derken tedirginlik yaşamaz. Bildiğini de söylemekten çekinmez.

Yapabileceğini de bilir, yapamayacağını da… Bir işi başaracağım diyorsa, başarabileceğine gözü kestiği için öyle demiştir.

Kendine özgüven duyan insan çevresi tarafından da sevilir, sayılır, takdir edilir. Kendine özgüven duymayan insan ise hem kendisi huzursuz olur hem kendisiyle iletişim içinde olanlar ona karşı güvensizlik yaşar.

- Sporda özgüven kesinlikle şarttır. Çünkü spor “bir adım sonrası yarışma” olan bir daldır. Sporda müsabaka vardır. Başarmak vardır. Kazanmak vardır. Kaybetmemek için verilen mücadele vardır.

Bütün bunlar özgüven duygusuyla yapılabilen kazanımlardır.

O halde özgüven duygusunun sporcuya kesinlikle kazandırılması gerekmektedir. Spor psikolojisi bu bakımdan da anlam ve önem kazanmaktadır.

Nedir özgüven eksikliği?

- Bir türlü içinden tedirginliği atamaz. Bir türlü kalbi “tamam” diyemez.
- Beyninde hep “acaba” duygusu gezinir.
- Antrenmanda başarır ama müsabakaya çıkacakken içinden “ya başaramazsam” demeye başlar.
- Net olarak bildiği bir konuda bile başkası doğrulamasa kendini savunmakta kararsız kalır.
- Kendisine bir eleştiri yapıldığında büyük hayal kırıklığı yaşar. Morali motivasyonu kalmaz.
- Gücünü sahiplenemez. Bilgisini sahiplenemez. Kararını savunamaz.
- Başarsa bile başardığına inanamaz. Kendisine her söylenene boyun eğer.
- Hayatında haklı olduğu konularda bile hiç “hayır!” diyemez.

Bir insanda özgüven eksikliği nasıl oluşur? Birçok sebebi vardır. Bazıları şunlardır:

- Kendisini eleştirirken çok aşırıya kaçar.
- Kendi yetenek ve kabiliyetini yetersiz görür, beğenmez.
- Her eylem öncesi o eylemin olumsuz sonuçlanabileceğini aklından çıkartmaz. Oysa hiç aklına getirmese sorun kalmayacaktır.
- Aklının bir köşesinde başarısızlık korkusu yaşamaktadır.

- Herhangi bir olumsuzluk yaşadığında onu kafasında büyütür. Uzun zaman geçmesine rağmen bir türlü unutamaz.
- “Benden adam olmaz” düşüncesini hiçbir zaman kafasından atamaz.
- Sinik ve silik bir şahsiyet olur. Geri planda durmak ister. Öne çıkmak istemez.
- Her şeyden korkar.

Bu tür karamsar ve kahredici duygular yine kendine özgüven duymakla elde edilir.

O zaman şu soruyu sormanın vaktidir: Özgüven nasıl elde edilir?

- Kendi kendimize bazı telkinlerde bulunmak.
- Kendimize gerçek bazı dostlar edinip onların görüş ve önerilerini dinlemek.
- En iyi olduğumuz yönlerimizi de başarısız saydığımız yönlerimiz kadar aklımızda tutmak.
- Herkesin bizim gibi insan olduğunu düşünmek. Böylece hiçbir insanı güzümüzde büyütmemek.
- Kendimize sürekli avans verip şans tanımak. Başarısızlığımızda bile bir tecrübe edindiğimizi var sayıp üzülmemek.
- Kaybetmenin dünyanın sonu olmadığını bilmek. Bu sebeple bazı konularda risk almaktan korkmamak.
- Kendi içimizde kendimizi aşağılayan sesle mücadele etmek. “Kendi kendini bu kadar da eleştirme” diyerek kendi iç sesine karşı çıkabilmek.
- Gerektiğinde kendini herkesten çok sevebilmek. Bu çok önemlidir.
- Kendisiyle ilgili olduğu kadar müsabakalardaki beklentileriyle ilgili de olumlu düşünmek.
- Akıldan geçen kötü düşünceleri düşünmeye fırsat vermeden aklından kovmak.

- İletişim konusunda asosyal kişilik olmaktan hızla uzaklaşmak. İnsanlarla iletişim kurmaya özen göstermek.
- Bir konuda bir fikir ortaya atabilmek ve onu savunabilmek.
- Heyecan yaşasa bile bunu dışarıya belli etmemeye çalışmak.
- Kimseye körü körüne inanmamak.
- Kimseyi de kimsenin sözüyle kötü bilmemek.
- Müsabakalarda kendi kendine ödül koymak. Başkalarından alkış almayı değil kendi amacına ulaşmayı hedeflemek.
- Başaramadığı her müsabakayı bir sonraki için antrenman olarak görebilmek. Bu konuda yapılan eleştirilerin kendisine değil o başarısızlığa olduğunu bilip üzülmemek.
- Başarılı sporcuların müsabakalarını izlerken onlardaki duruş, bakış, hareket anında takındığı tavırlara iyi dikkat etmek ve onlardaki özgüveni yakalamak.
- Müsabakada iken, o başarılı olmuş kimseleri göz önünde tutup kendini öyle hayal ederek müsabakaya katılmak.

Sporcu psikolojisi ve kişiliği

*

“Kötülüğe kötülük her kişinin kârıdır,
Kötülüğe iyilik er kişinin kârıdır.”

Önce kişilik nedir?

“Kişiliksiz” veya “kişilik sahibi” denildiğinde ne anlatılmak istenmiştir?

Kişilik herkese özel farklı bir gösterge midir? Herkeste aynı olmak zorunda mıdır?

Deyimlerimiz vardır kişilik üzerine…“Kişiliği oturmamış”, “zayıf karakterli”, “kişilik sahibi” gibi…

İnsanlar birbirini eğer isimleri ile tanımlamazsa en çok kişiliğiyle tanımlarlar. “Bırak onu! Kişiliği gelişmemiş” veya “Ona güvenebilirsin, kişilik sahibidir” gibi…

Bireyin plakası, etiketi gibidir kişilik. İnsanlar birbirini plakasını okur gibi kişilikleriyle tanımlar.

Peki kişilik nasıl bir şeydir ki plaka gibi herkeste farklı farklıdır?

- Önce şu gerçeği hatırlatalım. Dünyada ne kadar insan varsa o kadar da “kişilik” var demektir.

- Herkesin kişiliği kendine özgüdür. Yani bir insanın saçının rengi, boyunun uzunluğu veya kısalığı, burun yapısı, yürüyüşü, öksürmesi, kahkahası nasıl kendini tanımlıyorsa kişilik de bir kimsenin olaylar ve eylemler karşısında takındığı tutum ve davranışlarının toplamıdır.
- Bir kimsenin merhametli olması veya gaddar olması onun kişiliğini yansıtır. Unutkanlığı da, zekiliği de, korkaklığı da cesurluğu da, hırsı da, ısrarcılığı da hep kişiliğin birer alt kollarıdır…
- Bir kimsenin fotoğrafı onun kim olduğunu ele verdiği gibi duygu düşünce ve davranışları da kişiliğini ele verir.

Diğer bir tanımlamayla kişilik, bireyin özelliklerinin yaşadığı toplumda veya cemiyette algılanış biçimidir. Yani bir kimsenin kendisini cömert sayması değil bulunduğu ve tanındığı sosyal ortamda cömert kabul edilmesi önemlidir. Onun kişiliği toplumun onda gördüğüdür.

- Kişiliğin en önemli yanlarından biri de onu diğer inanlardan ayıran en önemli özellikleri içinde bulundurmasıdır.

Peki kişilik doğuştan olan ve bir daha asla değiştirilmeyen bir olgu mudur?

Bakın şöyle anlatalım…

Bir çocuk, büyüdükçe nasıl gelişir ve değişir ama ne kadar değişirse değişsin o aileye özel genetik kodları aynen çehresinde durursa, kişiliğin gelişmesi ve değişmesi de böyledir…

Genetik özellikler ve mizaç insanda değişmez. Ama kişilik zaman içinde, öğrenme, etkilenme, yönlendirme gibi etkenler sebebiyle olgunlaştırılabilir.

İnsan hayatta yaşadığı sürece çok değişik tecrübeler kazanır. Bu tecrübeler zamanla onda değişik kanılar oluşturur. Bu da kişiliğe ister istemez etki eder.

Buna göre kişilik zamanla değişebilir mi?

- Evet… İnsan insandan etkilenir. İnsan olaylardan etkilenir. İnsan yaşadıklarından etkilenir. Çünkü insan sosyal bir varlıktır. Arkadaş

gurupları, askerlik, evlilikle değişen hayat, üzüntü ve sıkıntılarla gelen gerçekler kişinin kişiliğinde önemli fay kırılmalarına ve değişikliklere sebep olabilir.

- “Ben artık hayatta babama bile güvenmem”, “Bir daha kimseye kefil olmam”, “Bir daha asla kimseyi sevmem”, “Bir daha çağrılmadığım yere gitmem” gibi kendi kendine verilen telkinler etkileşimin insan üzerinde bıraktığı etkinin sonucudur.
- Sosyal hayatta yaşanılan değişikliklere ve başa gelen olaylara göre kişilik belirlemeye kakışmak, kişiliğin gelişmesini sağlamaz.
- Kişiliğin kendi başına geliştirilebilen bir olgu olması da zordur.
- Her olayda çabuk öfkelenen bir insanın, “bir daha öfkelenmeyeceğim” demesi çözüm değildir.
- Ağzından hiç argo veya küfür çıkmayan bir insanın bir gün küfür ederek konuşması beklenmez. Bunlar kişilik özellikleridir.
- İnsanların giyim kuşamları, sosyal statü farklılıkları, aldığı eğitim ve kültür yaşadığı çevre değişime uğrayabilmektedir.

Bu gibi durumlarda kişi önceki çevresinden kopmaya başlar. Eğer eski çevresinden yüksek bir statü veya çevre oluşturmuşsa eski çevresi onun için “burnu büyüdü” diye bir kişilik plakası yapıştırır. Ama bu etiket kişinin kendisini etkilemez.

- Bazı kimselerde bazı davranışlar toplum normlarına göre ayıptır veya yapılmaması geren bir davranıştır. Ama bu anormal davranışı yapan kimse bundan hiç rahatsızlık duymaz. Bunlara kimse bir şey demese bile onlar hakkında “kişiliği gelişmemiş” plakası da yapıştırılır.
- Kişilik insanın karakteriyle özdeştir. Bazen karakter yerine kişilik, kişilik yerine de karakter tanımlaması yapılmaktadır ve böyle bir tanımlamanın hiçbir sakıncası yoktur.

- Kişiliği veya karakteri toplum normlarına uygun insan toplumda saygı görür. Kendisine değer verilir. Kendisi de çevresi de bu değer sebebiyle mutlu ve huzurlu olur.
- Spor dünyasında bir sporcunun kişiliğinin, mesleğine ve müsabakalarda elde edeceği sonuçlara doğrudan ve dolaylı etkisi vardır.
- Sporcunun kişiliğinin belirlenmesi ve profesyonel yardım ile geliştirilmesi tek başına sporcu antrenörü veya koçu veya teknik kimselerin üstesinden gelebileceği iş değildir. Bu konuda profesyonel yardım başarı şansını artıracaktır.

Bir sporcunun kişiliğin belirleyen özellikler vardır. Bunlara kısaca göz atmak gerekir.

Bunlardan bir tanesi sporcunun karakter yapısıdır.

Bu ne demektir? Sporcu sözünde duran biri midir? Sorumluluk üstlendiğinde yerine getirmekte midir? Özü ile sözü bir midir? Toplum normlarına uyum sağlamayan tutum ve davranışları var mıdır?

Bunlar sporculuğu kadar o sporcu için önemli kriterdir. Örneğin bir futbolcu istediği kadar yıldız olsun, küfürbaz biri ise asla sahalarda tutunamaz ve kısa sürede silinir gider. Antrenmanlara katılmak için gayret göstermeyen sporcunun niçin katılmadığı önemlidir ama katılmaması karakter yapısını ortaya koyması bakımından önemlidir. Bunlar psikolog gözetiminde normal seyrine çekilebilecek olgulardır.

- Bir diğer özellik de sporcunun huyudur. Buna mizaç da denir. “Can çıkmayınca huy çıkmaz” dedikleri kadar vardır. Kolay değişmez. Kişiliğinin bir parçasıdır.
- Kişinin mizacı demek, bir davranışı neden yaptığı değil nasıl yaptığının cevabıdır. Mizaçta “onun tarzı böyle” denilen özellikle saklıdır. Sağlıkta hormon tedavisi uygulamanın mizacın değiştirilmesinde etken olduğu da kabul görmektedir. Tedaviyle sinir sisteminin kontrol edilmesi gibi…

- Bulunduğu çevre bir insanı etkilediği gibi yaptığı iş ve o işteki elde ettiği başarı da onun kişiliğine damga vurur. Başarılı bir siyasetçi, başarılı bir halterci, gol kralı olmuş bir futbolcu ister istemez yeteneği ve becerisinin haklı gururunu yaşayacaktır. Güzel konuşan birisi, bulunduğu ortamda hep “sen konuş” denileceği için öne çıkacaktır. Ya da esprisi bol olan birisi çevresinde komedyen olarak lanse edilecektir.
- Kişinin karakterini veya kişiliğin belirleyen çok önemli etkenlerden biri de fiziksel yapıdır. Kişinin zayıf ya da şişman oluşu, uzun ya da kısa oluşu, güzel ya da çirkin oluşu, sarışın ya da esmer oluşu kendisini ister istemez etkileyecektir.
- Uzun boylu ve iri yapılı bir kimse bulunduğu ortamda korku ve endişe içinde olmayacağı için aynı zamanda halim selim durmaya meyillidir. Çünkü orada kendi gücüne olan bir güven vardır.
- Aksine ufak tefek kimseler ya tamamen sinmiş ve herkesten altta olmaya razı olmuş durum sergiler. Ya da sürekli bir öfke ve huysuzluk içersinde kendini koruma içgüdüsü sergiler.

Konuyu sporculara getirdiğimizde sporcuların kişilik yapısı uzmanlar tarafından tipolojik, psikanalitik ve davranış eğilimleri yönünden kategorize edilmiştir.

- Sporcunun fiziksel görünüşü kişiliğini etkileme açısından önemli bir etkendir. İri kıyım birinin çelimsiz birisinden farklı kişiliğe ve karaktere sahip olduğu genel kabul gören bir yaklaşımdır.

Bu görüş hastaların beden yapısıyla psikolojik rahatsızlıkları arasında ilişki olduğu gerçeğinden yola çıkılarak ortaya atılmıştır. Bu görüşe göre insan tipleri “atletik tip vücut”, “astenik tip vücut”, “piknik tip vücut”, gibi beden yapılarına göre de kategorize edilmiştir.

- Atletik tip vücuda sahip olanlar kemikli ve omuzları geniş, göbeksiz, kaslar gergin ve güç olarak da emsallerinden üstün olurlar.

Kendilerine güvenleri tamdır. Hareketleri kontrollü ve dengelidir. Dayanıklı kimselerdir. Kolay pes etmezler.

- Sevimlidir piknik tipler… Ne uzun ne kısa boylu olurlar. İçe kapanık değillerdir. Ama çok duygusaldırlar. Anında tepki verirler. Tez üzülür çabuk neşelenirler. Kin tutmazlar.
- Astenik tipler ise aksine aşırı alıngan, çıtkırıldım, içe dönük tiplerdir. Biraz da bencildirler. Dünyanın merkezi kendileridir sanki. Her yapacaklarını ölçüp biçip kırk kere düşündükten sonra yaparlar. Top oyununda teknik düşündükleri için de başarılı olurlar. Beden olarak genelde omuzları dar, iskelet yapıları da uzunca olurlar.

Sporun insan üzerindeki olumlu etkileri

*

“En güzel spor, yürüyüştür.
Yürüdüğünüz zaman vücudunuzdaki
tüm eklem ve kaslar hareket eder.”

Yaşama enerjisi kalmamış, hantallaşmış, içe kapanık kimselere ilk tavsiye şöyle olur: “Kalk biraz gez dolaş, yürüyüş yap, spor yap”

Böylece o kimsenin açılacağı, kendine geleceği rahatlayacağı öğütlenir… Çok doğrudur… Çünkü spor denilen şey vücudun sadece beden olarak hareketi değil aynı zamanda beyin ve zihin olarak da dinçleşmesi yaşam enerjisinin artması demektir.

Mustafa Kemal Atatürk, “sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” derken bu gerçeğe işaret etmiştir.

Gerçekten spor yapan insan spor yapmayana göre daha sağlıklıdır. Daha enerjiktir. Daha özgüvenlidir. Daha sosyaldir. Daha bakımlıdır.

Spor yaşama sevinci yaşamak isteyen herkesin başvurması gereken bir etkinliktir.

- Spor yaptığınız zaman kendinize değer vermiş olursunuz. Vücudunuza özen göstermiş olursunuz. Bu duygu size ayrıca manevi bir huzur verir. Bu ise sağlıklı ve zinde kalmanıza olumlu etki eder.
- İşleyen demir ışıldar sözü, işlemeyen demir pas tutar sözüyle anlam kazanmaktadır. Bunu insana uyarladığımızda hareket etmeyen insan pas tutar demektir. İnsanın pas tutması hem bedensel anlamda hantallaşmadır hem ruhsal anlamda… Çünkü bir şeyle meşgul olmayan beyin kendi kendisini meşgul etmeye başlar. Bu da kuruntu, stres ve hatta depresyona girecek şekilde kendini gösterir. Bedeninizi hareket ettirerek atamadığınız enerjiyi vücudunuz stres yapar ve sizi zamanla strese sokar. Hareketsizlikte bu son kaçınılmazdır.

Spor beynimizi bakın nasıl olumlu etkiler?

- Beden hareket ettiği zaman vücuttaki bütün eklemler harekete geçer. Kaslar harekete geçer. Kan dolaşımı tam randımanlı olur. Solunum tam randımanlı olur. O zaman beyne giden oksijen miktarı artar. Beynin vücuda alıp gönderdiği mesajlaşma daha sağlıklı olur.
- Hormon dengesi yerine gelir. Endorfin denilen mutluluk hormonu aktif hale gelir ve kendinizi mutlu ve yaşam enerjisi ile dolu hissederseniz. Bu da çevrenize olumlu yansır ve çevrenizce de sevilirsiniz.
- Hareket eden ve vücutta tüm kas ve eklemleri çalışan bünyede sinir hücreleri de sağlıklı kalır.
- Spor yapan vücutta kullanılmayan ve paslanan organ olmayacağı için yaşlanma da gecikir.
- Tavuk mu yumurtadan çıkar, yumurta mı tavuktan? Bu soru biraz da komiklik için sorulmaktadır. Ama aynı zamanda vazgeçilmez bir döngüyü en iyi anlatan sorudur. Beden-spor-ruh üçgeni de aynen bunun gibi birbirini etkileyen ve birbiriyle tamamlanan üç ana unsurdur. Beden hareket ederse stres kalmaz, stres kalmayınca ruhsal

olarak huzur bulunur. Beden hareket etmezse enerji atılamaz ve stres yapar. Bu da ruhsal sıkıntılara sebep olur. Öyleyse güçlü ve sağlıklı bir beden için güçlü ve sağlıklı bir ruh haline ihtiyaç vardır. Bu ruh halini yakalamak için de güzlü ve sağlıklı bir bünyeye ihtiyaç vardır. Bu da bedeni hareket ettirmekle olur.

- Bedeni güçlü, ruhsal dengesi yerinde ve huzurlu bir kimse aynı zamanda vücudunu tam kapasite kullanabilecektir. Beyni tam oksijen aldığı için tam kapasite düşünecektir. Algılamada hata yapmamış olacaktır. Tekdüze bir hayattan kurtulmuş olacaktır. İşinde verimlilik artacaktır. Çevresiyle sosyal ilişkisi artacaktır. Hızlı ve doğru kararlar verebilecektir.

Yukarıda da dediğimiz gibi asıl olan çocuk yaştan itibaren spora yönelmektir. Spor derken illa ki bir spor kulübünde spor yapmak gerekmeyebilir. Spor hayatın kendi dinamizminde zaten vardır.

Yeter ki zamanla yarışacağım derken vücudunuzu mekanik olarak hayatın dışına itmeyin.

Nasıl mı?

Her yere otomobille gitmek, merdivenler yerine sürekli asansör kullanmak, akşam evde veya gündüz ofiste sürekli masa başında veya koltukta bilgisayar veya televizyon ekranına kilitlenip kalmak, bir ekmek için bile bakkala veya markete gitmeyip telefonla sipariş vermek… Bütün bunlar insan vücudunu hayatın dışına itmek demektir.

- Vücudun yemeye, bakmaya, duymaya gereksinimi olduğu kadar yürümeye de gereksinimi vardır.

Hiç hareket etmeyen vücutta omuz küreklerinin bulunduğu bölgede ağrılar meydana gelir.

Çünkü dura dura hareketsiz kalan kaslar hareket istemektedir. Ağrı bir bakıma vücudun iletişim dilidir.

Çocukluk yaşından itibaren spora alıştırılan bir kimse ileride hem disiplinli olacak hem sosyal bir hayatın mutlu ve başarılı bir ferdi olacaktır.

Çocuğumuza hangi yaşta hangi spor dalı daha uygundur ?

Yüzme: Her yaşta geçerlidir.

Futbol: Altı yaştan itibaren yönlendirilebilir.

Basketbol: Altı yaştan itibaren yönlendirilebilir.

Jimnastik: Beş yaşından itibaren yönlendirilebilir

Tenis: Beş yaşından itibaren yönlendirilebilir.

Ancak… Genel olarak takım halinde sportif etkinliklerde bulunabilmek için çocuğun altı yaş ile yedi yaş arasında olması önerilmektedir.

Bu tanımlamalar genel içindir. Çocuklarının bedensel ve fiziksel gelişimi her aile için ayrı bir önemdedir.

Tekrar belirtmekte yarar görüyoruz ki sportif bir hayat çok önemli olmakla birlikte ruhsal olarak kendini sportif etkinlik için hazır görmeyen çocuğunuzu herhangi bir etkinliğe katılması için zorlamayın.

Kendisi istemeden zorladığınızda ileride isteyerek yapabileceği sportif faaliyetlerden de uzaklaştırmış olursunuz.

İş dünyasında psikolojinin yeri

*

“Bir elin nesi var, iki elin sesi var”

İş yerlerinde artık toplam kalite var. Toplam kalite sağlanamadığı zaman firmalar kaybediyor.

Bunun için özellikle günümüzde tüm kurum ve kuruluşlar, çalışanlarını ekip ruhuna yönlendiriyor. Ekip ruhunun önemi hakkında bilgilendiriliyorlar. Eğitiliyorlar. Yönlendiriliyorlar.

Niye?

Çünkü ekip ruhu oluştuğunda ortaya büyük bir sinerji çıkıyor. Ekip ruhunda her çalışan bir diğerini tamamlamış oluyor.

Bir bedende el, kol, göz kulak vb. nasıl birer farklı organ olmasına rağmen vücudun tamamlayanı oluyorsa… Yine hepsi bir araya geldiğinde insan denilen mükemmel varlık meydana geliyorsa… Ekip ruhunda da her çalışan kendi farklı görev ve sorumluluğuna rağmen kurum içindeki uyum ile toplam kaliteye ortak imza atmış oluyor.

*

Ekip çalışmasında en önemli nokta vazgeçilmezlik duygusunu zihninden atmakla başlıyor.

“Ben” değil “biz” demek gerekiyor.

“Ben olmasam” denildiği zaman ekipten kopuş yaşanıyor. Ekipteki herkes zincirin bir halkası gibi düşünürse bir halkanın kopunca diğer halkalar ne kadar sağlam olursa olsun zincir parçalanmış oluyor.

Ekip ruhu koro halinde söylenen şarkı gibidir. Hiç kimsenin tek başına sesi fark edilmez. Ama herkesin sesinin toplamı şarkı olarak ortaya çıkar.

Koro şarkılarda asla detone olunmaz. Ekip ruhunda da asla bireysel kaybetme olmaz.

Ekiplerde faydalı çalışmalar elde edebilmek için kişilerin önce psikolojik sonra karakteristik ve de duygusal davranış özelliklerini bilmekte fayda vardır.

- Ekip ruhunda her birey bir diğeriyle uyum içinde olmak durumundadır.

Bu demektir ki dargınlıklar, kırgınlıklar, suiistimaller, aldatmacalar, kaytarmalar, öncelemeler gibi bireysel ego ve ihtiraslar devre dışı kalmaktadır. Onun yerine yardımlaşma, sevme, beğenme, kutlama, destek olma gibi olumlu duygular hâkim olmaktadır.

Ekip ruhunda kişi, toplam başarıya kilitlendiği için kendi sağlığı kadar arkadaşın sağlığını da düşünür. Kendi başarısı kadar arkadaşının başarısını da düşünür. Çünkü her biri bir saatin dişlisi gibidir. Dişlinin birinde bir aksaklık olduğunda bile saat doğru göstermez.

Ekip kurmak herkes için kolaydır. Ekip olarak kalabilmek zordur. Bu zoru başarabilenler kazanır. Ekip ruhunu kimler devam ettirebilir?

- Birbirine kesinlikle saygılı olanlar.
- Birbiriyle iletişimde hata yapmayanlar.
- Birbirine emir vermeyenler.
- Birbirini kendisinden küçük görmeyenler.
- Kendisini karşısındakinden daha önemli görmeyenler.
- Kendisini vazgeçilmez sanmayanlar.

- Bu benim işim değil ki demeyenler.
- “Hep ben mi çalışacağım arkadaş?”duygusuna kapılmayanlar.
- Herhangi bir yanlışta benim bunda payım yok ki demeyenler.
- Başarısızlıkta da elini taşın altına koyabilenler.

Eğer bu ve benzeri fedakârlıkları ekip içinde bir kişi bile yerine getirmezse o ekip yara almış demektir. Kesinlikle kimse fark edilmediğini zannetmesin. O an kimse fark etmese de bir süre sonra zincirin o halkasındaki çürük, zincirin kopmasına neden olacaktır. Kaybeden ise tüm ekip olacaktır.

- Her orkestranın bir şefe ihtiyacı olduğu gibi her ekibin de bir yöneticiye ihtiyacı vardır. Bu yönetici de aynı zamanda ekibin bir üyesidir. Dolayısıyla ekiptekiler için bir yönetici olmaktan çok bir rehber olmalıdır. Koçluk görevi yapmalıdır.
- Ekipteki arkadaşlarını iyi gözlemlemeli, tüm gayretine rağmen yetersiz kalanlara destek vermeli, görev değişikliği de dahil her yöntemi denemelidir. Gerekirse eğitim veya kurs alması sağlanıp yeterlik kazandırmalıdır. Kırmadan dökmeden sistemin tam kapasite çalışmasını sağlamalıdır.
- Bir kimsenin işe yaramıyor diyerek ekipten gönderilmesi diğerlerinin hepsini moral olarak yıkar.
- Ekipte herkes ya hepiz ya hiçiz olduğuna inanmalıdır. Bu bakımdan ekip içinde yetersiz kimse diye bir şey yoktur. Yeterli olmayan kimsenin bir şekilde yeterli hale getirilmesi diye bir şey vardır.
- Her şeye rağmen ekip içinde ekibe zarar veren tutum ve davranışlarda olan veya iş verimini gerçekten düşürme durumundaki olan var ise bu kimse, ekipten gönderilmesi gerektiği ekipteki herkese bir açıklama yapılarak ve onların da oluru alınarak ekipten uzaklaştırılmalıdır. Böylece ekipteki moral çöküntüsü önlenmiş olur.

Ekibin lideri, yöneticisi veya koçu bu gözlem ve koordinede başarılı olduğu sürece ekipteki randıman sürer.

Ekip lideri durumunda iseniz

*

“Küçük bir insandan gelen büyük bir fikri küçümseme.”
Hazreti Ali

Ekipteki bazı şahsiyetler inatçı, bazıları barışçıl, bazıları sevecen, bazıları hatayı kabul etmeyen, bazıları dik, bazıları kendi bildiğinin hep doğru olduğuna inanan kimse olabilir.

Yine ekip içersinde insanlarla mutlu bir şekilde iletişim sağlayan ve herkesle iyi geçinmek isteyen sevecen insanlar vardır. Çevrelerine hep pozitif enerji yayan hep gülen tipler vardır. Bazıları kafasına koyduğunu yapan tiptir. Bazıları kusursuz çalışmak ister. Kişilerin her birinden oluşan bir nevi çok türlülük vardır.

Bu orkestrayı çok iyi idare etmek de grubun başındaki insana aittir. Önemli olan yöneticinin bunların bilincinde olup artı eksi dengesini çok iyi kurmasıdır.

Bu gözlem ve koordinasyon görevi sizindir. Bu durumda başarılı olabilmeniz için şunlara dikkat etmelisiniz:

- Ekipteki arkadaşlarınız birbirleriyle nasıl diyalog içerisindeler?

- Birbirlerinin arkasından söz söylüyorlar mı?
- Kullandıkları tanımlamada daha çok “ben” mi diyorlar “biz” mi?
- “İşbirliği içerisindeyiz” sözleri gerçeği ne kadar yansıtıyor?
- Aralarında öne çıkmak isteyen varsa bu gayret liderlik hevesi mi yoksa başarıya ulaşma gayreti mi?
- Görüş istendiğinde fikrini söylemeyen oluyor mu? Herkes fikir belirtiyor mu?
- Farklı düşünenler diğerleri tarafından olumlu mu karşılanıyor?
- Birbirinin sözünü ilgiyle dinliyorlar mı?
- Aralarında herhangi bir gündem oluşturuyorlar mı?
- İş içinde ve dışında moral ve motivasyon durumları nasıl?
- Coşku içindeler mi? Moralleri bozuk mu?
- Birbirlerine telaşlı ya da öfkeli oldukları zamanda bile saygılı davranıyorlar mı?

Bütün bu ilişkilerde sağlıklı iletişim kurmak olmazsa olmazlardandır. Şirket idarecilerinin şunu da bilmesi gerekir ki bir başarı bir anda gelmez. Sabırlı davranılmalı ve hedefe odaklanmalıdır.

Bu konuda profesyonellik son derece önemlidir fakat ne yazık ki ülkemizde birçok kurum ve spor kulübünde henüz bunu sağlayamıyoruz.

İyi bir ekip üyesi olmak için

*

İyi geçinmek, iki kişinin kusursuz olmasıyla değil, karşılıklı birbirlerinin kusurlarını hoş görmekle mümkün olur.

- Kendinizi soruna değil çözüme odaklayın. Yani olanı eleştirmek yerine “bundan sonra ne yapabiliriz” çözümünü dillendirin.
- Bir aksilik yaşandığında bu aksiliği eleştirmek yerine bu gelişmenin yeni bir başarı yolu aramaya fırsat oluşturduğunu düşünün. Tecrübe kazandığınızı kabul edin.
- Düşüncenizi yeri ve zamanı geldiğinde açıklayın. “Ben lafımı esirgemem arkadaş” patavatsızlığına düşmeyin. Her doğrunun her yerde söylenmeyeceğini bilin.
- Karşınızdakinin sizden istediği veya önerdiği her sözünü güven içersinde algılayın. Ancak kurallara uymayan önerileri ise prensip olarak kabul edemeyeceğinizi de belirtin.
- Ekip arasında asla dedikoduya prim vermeyin. Dedikodu yapmayın. Yapana da izin vermeyin. Veya oradan ayrılarak o hareketten

hoşnutsuzluğunuzu beden diliyle gösterin.

- Arkadaşlarınızın başarısız oldukları yönlerini değil başarılı oldukları yönlerini düşünün. Bu yönlerde sinerji oluşturmaya çalışın.
- Konuşma üslubunuza dikkat edin. Az konuşmayı yeğleyin. Çok konuşan çok hata yapar unutmayın.
- İş arkadaşlığın işte kalması gerektiğini bilin. İş arkadaşınız bile olsa iş dışında iş arkadaşlığı yapmayın.
- İşiniz konusunda kimseyi işinize karıştırmayın. Kimsenin etkisinde kalarak işinizden taviz vermeyin
- Asla gruplaşmayın. Gruplaşma olursa da gruplaşmaya siz katılmayın.
- Yeniliklere açık olun. Kendinizle ilgili ve mesleğinizle ilgili tüm gelişmeleri takip edin. Yenilikleri hemen alın. Yetersiz kaldığınız yönleri tamamlayın. Bu sizin işinizde demode olmanızı önleyecektir.
- İşinizle ilgili vazgeçilmez olmadığınızı bilin. Ama işiniz konusunda kendinizi her zaman her yerde aranan olacak şekilde yetiştirin.
- Kendinizi işinizle ilgili motive ettiğiniz gibi ekip arkadaşlarınızı da motive edin.
- Aksaklığa neden olabilecek durumları, tek başınıza değil bir iki arkadaşınızla birlikte ve mümkün ise yazılı olarak liderinize bildirin.
- Bu bildirimi şikâyet olarak değil öneri olarak yaptığınızı üslup olarak gösterin.
- İşinizi küçümsemeyin. Başkalarının işlerine göre kendi işinizi kıyaslamayın.
- İşinizi sevin. Veya sevdiğiniz işi yapın.

Ekip ruhunu bozan kişi ve davranışlara dikkat

*

Bilmeyen ama bildiğini zanneden koskoca bir zavallıdır.

Eğer bir kimse ne şiş yansın ne kebap duygusunda ise o kimseyle ekip olunmaz.

Eğer bir kimse suya sabuna dokunmayan bir yapıda ise o kimse ile ekip olunmaz.

Her şeye karşı gelen, her konuda olay çıkartan kimseyle ekip olunmaz.

İçine kapanmış, ağzı var dili yok kimseyle de ekip olunmaz.

Bencil ve benmerkezci olanlarla da ekip olunmaz.

Arkadaşını satan, arkadaşına kalleşlik eden, arkadaşını aldatanla da ekip olunmaz.

Bireysel menfaatini gurubun menfaatine önceleyenlerden de ekip olunmaz.

Müşterisini velinimet bilen bir anlayışa bugün işini velinimet bilen bir anlayış da eklenmiştir. Bu ruh olmadan ne ekip oluşur ne de rakip firma veya kurumlarla yarışılabilir.

Ekip hem mert, hem adaletli, hem açık yürekli hem de cesur olanlardan oluşur.

[Tatar Ramazan filminde Tatar Ramazan haksızlığa meydan okuyan bir karakterdir. Adalet ister. Garibanı ezdirmek istemez. Kendisi de gerçekten merttir.

Bir sürgünde koğuş ağası Abdurrahman Çavuş ve yardımcısı Akseli Ali karakterleriyle karşılaşır. Bu ikisi bir ekiptir. Önce Tatar ramazanı kafaya almak isterler.

Ama Tatar Ramazan da durumu Kirmastılı'dan öğrenir ve ona ekip olmayı beden diliyle önerir.

Kirmastılı da ekip olmayı kabul eder. Sonunda hesaplaşma hapishane meydanında olur. Kirmastılı Ağa, Aksekili'yi içeri kilitler ve der ki:

"—Bir kalleşliğinden korkarım"

Ekip ruhunda arkadaşını böyle kollamak vardır. Böylece Tatar Ramazan'ın Abdurrahman Çavuş'la tek başına dövüşmesini sağlar. Ekip ruhu iş yerinde de arkadaşı için böyle fedakârlık yapabilmeyi gerektirir.]

Böylece birlikten kuvvet doğar.

Burada dikkat edilmesi gereken çok önemli bir noktayı hatırlatmakta yarar var. Her bir araya gelenlerin ekip olduğu söylenemez. İşyerinde gruplaşmaları ekip olma diye algılayanlar olabilir. Üç dört kişinin kendi ortak menfaatleri için bir araya gelmeleri ve kendilerine "ekip" diye hitap etmeleri burada olması gereken ekip değildir. Diğer bir ifade ile grup ile ekip olmak birbirine benzese de çok farklı iki olgudur.

Ekip oluşturmak bir çalışma gurubundan öte yüksek kalitede sonuç üreten ve birbirine kenetlenerek ortak hedefe yönelen insanların oluşturduğu topluluktur. Bu iki oluşumu iyi ayırt edebilmek için şu farklılıklara dikkat edin.

- Gruplar ele geçirme, yönetme veya idari maksatla bir araya gelir. Ekip ise bir hedefe ortak ulaşmayı amaçlar.
- Gruplarda kimin ne yapacağı pek bilinmez. Hemen bir lider oluşur ve onun sultası egemen olur. Ekipte ise şeffaflık vardır. Lider sultası değil rehberlik vardır.
- Sorun çıktığında gurup içerisinde farklı istekler genelde kabullenilmez. Ekip ruhunda ise farklılıklar zenginlik kabul edilir.
- Gruptakiler kendilerini ilgilendiren kararlarda söz sahibi olamazlar. Ekipte ise alınacak kararlarda herkesin fikri sorulur ve ortak karar alınır.

Takım çalışmasındaki başarısızlığa başka neler sebep olmaktadır?

Bireysellik fazla öne çıktığında. Anlaşmazlıkların uzun süre çözümlenemediğinde. Özgüven ve sahiplenme duygusu eksilmeye başladığında. Riyakârlığın ve sahte görüşlerin ortaya çıkmaya ve bunun diğerleri tarafından anlaşılmaya fark edilmeye başlamasıyla.

Yönetimin ekibe gerekli desteği vermediğinde. Amaç ve hedeflerde net bir belirlilik olmadığında. İşi göre adam yerine, adama göre iş anlayışı hâkim olduğunda. Merak ve endişeler giderilemediğinde.

Gerekli bilgiye gerektiği zaman ulaşılamadığında başarısızlık da kaçınılmazdır.

Yanlış lider veya Koç seçiminin de bütün bunlar kadar olumsuz etkisi olduğunu unutmamalıdır. Bu gibi durumlar sürüp gittiğinde ekip ruhu bozulur.

Ekip ruhu bireysel başarıya engel midir?

*

Aklın varsa başka bir akıl ile dost ol.

Hayır… Bir ekibin içinde yer almak diğer bir deyimle kolektif ruh, bireysel başarının veya bireysel üretimin önünde engel değildir.

Aksine uzmanların görüşüne göre insanların bireysel olarak algılanmasının önemine vurgu yapılıyor ve deniliyor ki:

"Bir ekipte sinerji oluşabilmesi için insanların önce birey olarak algılanması ve kabul edilmesi şarttır. Değer vermediğiniz kimseden ekip çalışmasında da yararlanamazsınız."

Ekibin başarılı bir çalışma ortaya koyabilmesi için ekipteki bireylerin tek tek önce kendi özgüvenlerinin oluşması, kişisel sorunlarını çözmesi, kendisiyle ve sosyal çevreyle barışık olması gerekmektedir. Bu durumda bireyler önce birbirini tanımalıdır.

Bu tanımlama Joseph Luft ve Hary Ingram tarafından geliştirilen ve yazarlarının ön adlarının birleştirilmesiyle "JOHARİ PENCERESİ" olarak anılan tekniğe göre yapıldığında şöyledir:

- Kişinin kendisiyle ilgili bildikleri.
- Kişinin kendisi hakkında bilmedikleri.

- Kişi hakkında başkalarınca bilinenler.
- Kişi hakkında başkalarının bilmedikleri.

Bu konuyu değişik bir açıdan şöyle açıklayabiliriz.

- Bir kişinin kendisiyle ilgili anlatmaktan çekinmediği, başkalarının da onun hakkında bildiklerini içeren yöndür ki buna açık alan da denilmektedir. Kişinin ne iş yaptığını, kaç çocuğu olduğunu, nereli olduğunu söylemesi vb. bu alana girer.

Açık alanı çok olanlarda özgüven vardır. Kazan kazan yaklaşımı benimsenir. İletişim ve empati oldukça başarılıdır. İnsanların düşüncelerine karşı açık fikirli olunur. Farklılıklara ve yeniliklere karşı çıkmazlar. Paylaşmaktan çekinmezler. Paylaşımcıdırlar.

- Bir diğeri, kişinin başkalarıyla paylaşmak istemediği özel durumları vardır. Bunlar daha çok kendi eksik yönleridir. Korkusu, endişesi, kıskançlığı gibi duyguları kişinin başkası tarafından bilinmesini istemediği duygulardır. Bu duyguya psikolojik anlamda kör alan denilir. Kör alanı çok olanlarda, eleştiriye açık olmak yoktur. Kazan kaybet duygusu taşırlar. İletişim kendileri için vardır, başkalarını dinlemeyi bile istemezler. Herkese ve her şeye şüpheyle bakarlar. Duygusal yeterlilik yoktur. Ben merkezlidirler. Geri bildirim yaparken kendi kişiliklerine göre yorumlarlar.
- Bir diğeri, kişinin kimseyle paylaşmak istemediği ama kendisinin farkında olmadan başkalarınca fark edildiği yönleri bu alana girer. Örnek olarak kişi yalancılığını kimseyle paylaşmak istemez. Ama onun yalancı olduğu başkaları tarafından yüzüne söylenmese de bilinir. Saklamak istediği ama saklayamadığı durumlar böyledir. Ya da kişi ekip içerisinde kendisini gelecekte ekibin şefi olmaya göre hazırlamaktadır. Ama bu onun içindeki sır gibi saklanıyor gibi zannedilse de başkaları onun hal ve hareketlerinden fark etmişlerdir.

Buna gizli alan veya şüpheci alan denilebilir. Gizli alanı çok olanlar, sadece kendilerine odaklı düşünürler. İşbirliğinden ve ortak girişimden kaçınırlar. Kendilerine özgüvenleri yoktur veya çok azdır. Hiç kimseye güvenmezler. Kendilerine yönelik olumlu yaklaşımları dinleseler de bildiklerini okumaktan geri durmazlar. Risk almaktan ve sorun yaşamaktan çekinirler.

- Bir önemli alan da kişi hakkında kimsenin bilmediği ama onun ruhunda var olan bazı giz özellikleridir. Bunlar ancak psikologlar tarafından çözümlenebilen alanlardır.

Bu alanın en büyük özelliği kişinin kendisinin bile farkında olmadığı özelliklere sahip olabilmesidir. Bu alanı çok fazla olan birinin ne zaman ne yapacağını kimse kestiremez. Bu kimseler herkse karşı mesafeli dururlar.

Bu sonuca göre ekip kurulurken oluşturulacak kadrodakilerin açık alanı geniş olan insanlardan oluşturulmasına dikkat etmek gerekmektedir.

Gizli alanı ve kapalı alanı çok olan kimseler için de psikolojik destek alınmalıdır.

Açık alana geçebilmeleri için açılım yapmalarına destek olunmalıdır. Açık alanlarının çok olduğu hale gelmesi sağlanmalıdır. Bu şekilde başarılı bir ekip oluşturulur.

Bu açıdan iş dünyasında da profesyonel yöneticiler endüstri psikolojisine önem vermeli ve bu tür psikolog yardımı almalıdır.

Başarılı bir yönetici nasıl olur?

*

Yüksek dağların tepelerinde hem kuş hem de yılan çıkar.
Ama biri uçarak, diğeri sürünerek gelmiştir.

- Fikirlerine ve hedeflerine inandığı bir patronla çalışır.
- Patronuna yol göstermek yerine seçenek sunmaya özen gösterir.
- Anlamadığı konuda içinde şüphe kalmayacak şekilde açıklama istemekten çekinmez.
- Toplantılarda olsun ikili görüşmelerde olsun konuşmayı laf kalabalığına boğmaz. Az ve öz fikirlerini söyler.
- Fikirlerinin kabul görmemesi durumuna karşı, hazırlıklı olur.
- Çalışma sürecinde ilk başlanan günde olduğu gibi terbiye, nezaket kurallarına aynen uyar.
- Sır saklamasını bilir.
- Beraber çalıştıkları insanları patrona şikâyette bulunmaz.
- Kimseyi kıskanmaz.

- Çalışanıyla da patronuyla konuştuğu gibi değer vererek, nezaket çerçevesinde konuşur.
- Kimseyi hayal kırıklığına uğratmaz.
- Yanında çalışanların ruh halini, hastasını, aile yapısını vb. bilir ve yardım olunması durumunda çalışanına özel yardımcı olur.

[Ünlü gazeteci ve kendi deyimiyle haber Ablası Ayşenur Arslan ekip anlayışını şöyle anlatır:

"Bizim ekip anlayışımız, hiçbir zaman, haber merkezi iki kişinin omuzlarında yükselmez. Bizim en büyük övüncümüz bu güne kadar çok değerli insanlarla çalışmış olmak. Bugün pek çok TV kanalı, bizim mutfağımızdan, bizim ekibimizden yetişen insanlar tarafından kuruldu. Bu bizim için övünç kaynağıdır.

Bizim, insana hem önem veren hem yatırım yapan bir anlayışımız vardır. Burada biz bizimle çalışan ekibin (ki onlara çocuklarımız diyorum) tüm sorunlarını biliriz. Yani yalnızca cebindeki parasını değil, evinde bir sorunu mu var, evliliğinde bir sorunu mu var? Çocuğuyla ilgili bir derdi mi var… Biz hepsini biliriz ve paylaşırız. Elimizden gelen bir şey varsa yardımımızı da esirgemeyiz. Çünkü insanla çalışıyorsunuz. Makineyle çalışmıyorsunuz. Yani siz, elemanınızı sahaya gönderdiğinizde evet o soru soracak, haber yapacak ama o esnada sürprizlerle karşılaşacak, ne bileyim şiddete maruz kalabilecek, mağdur olabilecek, hatta umulmadık bir saldırıya maruz kalabilecek. Dolayısıyla o insanları siz önce vicdanınızda kazanabilmişseniz onun getireceği haber çok başka oluyor. Benim biraz annelikten de gelen içgüdümle mesela göreve gönderdiğim arkadaşlara, telefon edip "üşüyor musunuz?" ya da sıcaklardan "çok mu yandınız?" diye sorduğum olmuştur. Başka türlü olmuyor. Ben onları evladım olarak görürüm. Ben onların haber ablasıyım. Hatta bizden ayrılıp başka göreve gönderdiğimiz çocuklarımı ara sıra arar hal hatır sorarım.

Benim, çalışanlarıma eleştirim hiç bitmez. Ama şunu da söyleyeyim, övgümü de hiç esirgemem. Yani çaba gösteren, güzel bir şey yakalayan, gayret içinde olan elemanımla o sevinci her anlamda muhakkak paylaşırım. Bazı yöneticiler vardır. Sürekli uyarır ve eleştirir de, nedense övgü konusunda ketum davranır. Güya onu şımartmaktan çekinir. Hani çocuklarını dahi uykuda seven bir milletiz ya biz. Yöneticiliği sert olmak zannederiz. Benim işim sadece habercilik değildir. Yöneticiyim ben aynı zamanda. Ama ben yönetici olarak, çalışanımdan eleştirimi hiç eksik etmezken başarılarını da mutlaka teslim ederim. Çünkü onları önce vicdanımda kabullenirim. Her türlü sorununu bilir, çözmeye çalışırım. Sonra başarı beklerim...[14]]

14 Röportaj: Ünal Bolat, Türkiye Gazetesi

- Kimse hakkında tek taraflı hüküm vermez. Herkesi dinleyip sorunu anlamaya ve gidermeye çalışır.

- Çalışanların yaşça küçük olanları çocuğu, büyük olanları ağabeyi, yaşıtları kardeşi gibi görür, samimiyet kazanır.
- Emir dili asla kullanmaz.
- Öfkelenmez, öfkesini belli etmez. Basit konularda bile bağırıp çağırmanın çalışanların yanında kendisini küçük düşüreceğini bilir.
- Çalışanın hatasını veya kusurunu herkesin içinde söylemez. Onunla kendi odasında bir kahve içimi sohbet ederek konuyu anlamaya çalışır.
- Çalışanlarının da bir insan olduğunu, üzüntülü, sıkıntılı, neşeli günleri olabildiğini unutmaz.
- Çalışanlarına işle ilgili bilgi paylaşımında bulunur. Böylece ekip ruhunu korur.
- Gönül almaya bakar. Kendisine gösterilen hürmet ve saygı kendisinden çekinildiği için değil kendisi sevildiği içindir.
- Yanına girilmez, ulaşılmaz, hışmına uğranır birisi olmaz. Aksine herkesin her sırrını gelip onunla paylaşabileceği babacan biri imajını korur.
- Bireysel sıkıntı, üzüntü ve kaygılarını çalışanlarına yüklemez ve yansıtmaz.
- İş dışında sosyal yönden de kendini geliştirir. Olaylardan ve konjonktürel durumlardan haberdar olarak işiyle ilgili paylaşımlar çıkartır.
- Konuşma becerilerini gerektiğinde diksiyon dersi de alarak geliştirir. Mesleğiyle ilgili bir veya iki yabancı dil bilmeyi hedefler.
- Beden dilini iyi kullanmayı öğrenir ve uygular. Kılık ve kıyafetiyle hep örnek olur.
- Ne kimsenin vaktini alır, ne de kendi vaktini israf eder.
- Çalışanlarıyla da, patronlarıyla da gerektiği kadar görüşüp zamanı iyi kullanır.

- Hiçbir randevusunu aksatmaz. Çalışanlarına verdiği randevuda da aksatma yaşatmaz.
- Evine ve ailesine evden iş taşımaz. İşini evine yansıtmaz. Eviyle işinin farklı mekânlar olduğunu bilir.
- Eline bir yetki geçtiğinde eski arkadaşlarıyla iletişimi kesmez.
- Yöneticiliği ile kibirlenmez. Bu imajdan kesinlikle uzak durur.
- Hep durumu iyilerle değil, bazen de sosyal yönden aşağı seviyede olanlarla da birlikte oturup yemek yemek, halleşmek gibi esnekliğe sahip olur, insanların gönlünü kazanmasını bilir.

Yaşam koçunuz var mı?

*

Yaşam koçu, hayatınızın rehberidir

Hikâyeci köy odasında anlatıyordu.

Meraklı bakışları daha da meraklandırmalıydı:

“Kara kışta, tipide göz gözü görmüyordu… Etrafımı kurtlar çevirmişti. Üzerime üzerime geliyorlardı. Sağa baktım, sola baktım… Ne yapacağım diye düşünüyordum…”

Yanında oturan sessiz adam araya girdi:

—Telgraf direğine çıksaydın adamım…

Hikâyeci derin bir nefes aldı:

—Çıktım adamım…”

*

Bu mini hikâyecikte anlatılmak istenen nedir?

Şudur:

Hikâyeci kendini dinleyenlere o an kafadan olaylar uydururken bazen içinden çıkamaz anlara denk gelir. İşte böylesi durumda hemen yanı başında

oturan sessiz adam, hikâyecinin imdadına yetişir. Ona akıl verir. Yol gösterir. Verdiği akıl belli bile olmadan…

Bunun nasıl mı yapar?

Aslında o sessiz adam, hikâyeciden bile iye senaryo kurabilme yeteneğine sahiptir. Hikâyeci bu sebeple onu yanında bulundurur ve kendisine böylesi sürpriz anlarda destek ister…

*

Yaşam koçu denilen kimse de sizlerin "adamıdır." Çünkü insan bazen hayatın akışında bunalır, ne yapacağını kestiremez olur. Vereceği kararda yanlış yapmaktan korkar, endişe eder… İşte böylesi bir zamanda kime akıl soracağını, kimden fikir alacağını bilemez…

Oysa böylesi durumlarda güvenle gidebileceği kimsesi olanlar bunalım yaşamaz… Yaşam koçu hizmet vereceği kimseyi önceden bilmektedir. Başarılı olduğu, başarısız olduğu alanları, yeteneklerini, zafiyetlerini vb. iyi bilmektedir. O bakımdan nerede nasıl hareket ederse hayatının akışının kesintiye uğramayacağını en iyi yaşam koçu bilir…

- Yaşam koçlarını rallilerde ralli pilotlarına yarış kazandıran copilotlara da benzetebiliriz. Copilotlar otomobil yarışlarında kilit isimlerdir. Haritayı okuyup mesafeleri söylerler. Geçişlerde durum bildirirler… Sürücünün sadece yola odaklanmasını sağlarlar. Böylece copilotu iyi olan sürücü hatasız bir yarış tamamlar ve başarıya ulaşır.

Bir şoför ne kadar başarılı olursa olsun rallide kendine bir copilot lazım ise günümüzde hayat yolunda adeta ralli yapan insanların da birer copilota ihtiyaçları vardır. Bunlar da yaşam koçlarıdır.

İnsanlar da hayat rallisinde bazen içinden çıkamadığı sürpriz anlarla karşılaşır… Çözemediği veya çözüm üretmekte kendini yetersiz hissettiği anlar olur. Bunu bazen kendi öz kaynaklarıyla, beyniyle fikriyle çözemediği anlar olur.

İşte bu gibi durumlarda hayatı daha geniş açıdan ve olayın içinde olmadığı için soğukkanlılıkla yorumlayan bir çeşit danışmandır yaşam koçu.

*

Yapacağınız bir işi veya alacağınız bir kararı yaşam koçunuzla paylaştığınızda neler olur?

Yaşam koçunuz o konuyu veya amacı sizin özelliklerinizi de göz önünde bulundurarak yeniden yorumlar.

Bu yeni yoruma göre, karşılaşılması muhtemel zorlukları kalem kalem çıkartır.

Bu zorlukların nasıl aşılabileceğini koçluk hizmeti verdiği kimseyle birlikte hesap eder.

Peşinden hangi yoldan gidilirse amaca ulaşılacağı konusunda çözüm üretir.

Böylece koçluk hizmeti verdiği kimseyi o tıkandığı konuda veya ulaşmak istediği amaçta yalnız bırakmamış olur.

Koçluk hizmeti sadece o danışılan konuda verilen yardım değildir. Ayrıca insana bir daha böylesi durumlarda nasıl hareket etmesi gerektiği tecrübesini de kazandırır.

Kişinin yeni bir yetenek daha elde etmesi sağlanmıştır.

Konuyu biraz dana somutlaştırırsak yaşam koçları kişiye şu alanlarda yararlı olur:

1-Hedefe daha çabuk ve kolay ulaşmasına yardımcı olur.

2-Zamanı ve fırsatları maksimum derecede değerlendirmesinde yardımcı olur.

3- Önüne çıkan sorunlara çözüm üretmede tecrübe kazandırır.

Yaşam koçu neler vaat edebilmelidir?

- Ulaşmak istediğiniz hedefleri belirlerken motivasyon sağlayabilmelidir.
- Hayalciliğe kaçmadan cesaret verebilmelidir.

- Kendi başınıza iken başardığınızdan daha fazla başarı elde etmenizi sağlayabilmelidir.
- Sonuç almayı çabuklaştırmak açısından sizi çözüme odaklandırabilmelidir.
- Bu konuda size gerekli materyal desteğini de gerektiğinde sunabilecek bilgi birikime sahip olmalıdır.
- Hizmet verdiği kimseler onun birer sırdaşı olmalıdır. Bu sırdaşlık iyi günde kötü günde hiçbir zaman asla ve asla ifşa edilmemelidir. Örneğin yaşam koçuyla çalışmaya olaylı bir şekilde son verilse bile yaşam koçu o kimseyle ilgili bilgileri yine önceki gibi sır olarak koruyabilmelidir.
- Yaşam koçu size neden ve niye sorularını sormamalıdır.
- Geçmişe bakmaz, bakmamalıdır.
- Yönünü şu an içinde bulunduğunuz andan hedefinize çevirir.
- Hiç farkına varmasanız bile aklınıza gelmeyen bir çözüm ile başarıya ve huzura kavuşmanızı sağlar.
- Yaşam koçluğu hizmetini kimler isteyebilir?
- Kendine bir hedef belirlediği halde hedefine bir türlü ulaşamadığını düşünenler…
- Çevresiyle kıyasladığında kendini istediği bir yaşam seviyesinde görmeyenler…
- Sürekli değişim istediği halde bir türlü bu değişimi yakalayamadığını düşünenler.
- Yeteneklerini veya kapasitesini maksimum seviyede kullanamadığını zannedenler…
- Risk almak isteyip de risk almaktan çekinenler…

Bu kategoriye en uygun meslekler şunlardır:

- İş dünyasının bütün yöneticileri ve karar vericileri…

- İş yeri sahipleri, patronları…
- Profesyonel ekip kurmak isteyen tüm şirketler…
- Mesleğinde zirve yapmak isteyen profesyoneller…
- Özetle akıl ve ruh sağlığı yerinde olduğu halde içinde bulunduğu durumda kendini başarısız ve yenilgiye uğramış veya tıkanmış hisseden ve ümitsizliğe kapılan ne tarafa ve nasıl hareket edeceğini bilemeyen herkes yaşam koçu hizmeti alabilir.

[Safiye halamın damadı idi. Manifatura dükkânı vardı... Evli barklı koca adamdı Şükrü eniştem... Hâli vakti de oldukça iyiydi. Nereden alıştıysa kumara alışmıştı. Öyle diyorlardı ama biz inanmıyorduk.

Birkaç ay sonra kokusu çıkmıştı... Safiye halam bize geldiğinde iki gözü iki çeşme ağlıyordu. Okullar açıldığında çocukların üstüne kıyafet alacak para bulamamışlardı.

Kumar illeti de neymiş böyle? Her kaybettiğinde daha da hırslanıyormuş.

Annem doğru söylüyordu. Böyle esnafın esnaflığında hayır mı kalır? Derken öyle de oluyor. Müşteriler birer ikişer çekiliyor. “Kumarbaz” diyerek esnaf da alakasını kesiyor. Bizim enişte, bu durumda halini anlayıp tövbe edeceğine daha da sinirlenerek kumarbazlarla oturup kalkmaya başlıyor. Ama kasa tamtakır. Cep delik cepken delik. Metelik yok... Diyorlar ki kumarbaz arkadaşları:

—Oğlum senin dükkânın bizde olacak ki...

—Ne varmış dükkânımda. Altı üstü sekiz on top kumaş kaldı.

—E yeter işte... Bak şimdi ne yapcan biliyon mu?

-Gidicen, dükkânı bir güzel sigortalattıracan... Aradan bir zaman geçtiğinde, bir de bakmışsın dükkânda yangın çıkmış...

—Nasıl yani?

—Anlamadın mı oğlum... Yangın çıkmış işte... Sonra gelecek itfaiye... Derken sigorta ne güne duruyor? Gelecek bakacak ki yanmış... Tamam... Zararı tespit edecek ve ödeyecek... Böylece borcu sıfırlayacak, gıpgıcır Şükrü olacaksın... Gıpgıcır... Hah hah ha...

Kumarbazın vereceği akıldan ne olacak?

“Kumarı bırak da git işinin başına dön!” mü diyecekler?

“Kahve köşelerinde pinekleyeceğine, git de çocuklarınla evinde otur” mu diyecekler?

Kumarbaza para lazım... Utanmaz adamlar... Onların derdi belli. Yangın çıksın. Sonra eniştem sigortadan çeksin parayı. O para nereye? Doğru kumara...

Hakikaten bir gece duyduk ki dükkânda yangın çıkmış...

Şükrü eniştemin güya yangından haberi yok. Ama hanımı diyor ki:

—O dükkânı sen yaktın.

—Nerden çıkarıyorsun benim yaktığımı. İnsan kendi dükkânını hiç yakar mı?

Emine Ablam dürüst birisi. Bu yangını kocasının, sigortadan para almak için yaptığını biliyor ve diyor ki:

—Eğer bu yaptığın ortaya çıkar da başımıza bir hal gelirse seni terk ederim bilmiş ol.

—Ya saçma sapan konuşma. Bir şey geldiği falan yok. Yangın oldu. Dükkân yandı… Sigortaya gideceğim. Yangının tazminatını isteyeceğim... Hepsi bu. Neden telaşlanıyorsun?

İtfaiye yangınla alakalı kendini ilgilendiren derecede bir rapor tutuyor. Ama Şükrü Eniştenin sigorta şirketlerinin nasıl çalıştığından haberi yok. Zannediyor ki onlar da kumarbaz arkadaşları gibi masa başında lafla peynir gemisi yürütüyor.

İki gün sonra elinde belgelerle sigorta şirketine gidiyor:

—İyi günler, üç ay önce işyerimi sigortalatmıştım da… Yangın çıktı… Bu da tutanak bilgileri… Mağduriyetimin giderilmesini talep ediyorum.

Zannediyor ki “Madem öyle muhasebeye in dükkânının hesabını yapsınlar. Çekini al git.” diyecekler.

—Kayıt bilgilerini aldık beyefendi, diyorlar. Bilirkişi ekibimizi göndereceğiz. Siz de dükkânınızda olursunuz. Size de soracak soruları olabilir.

—Yanmış bitmiş işte. Bana ne soracaklar ki?

—Siz merak etmeyin onlar gerekeni yapar.

Eniştenin var, o yıllarda seksen-yüz bin liraya yakın borcu. Dükkân ise içindekilerle birlikte yandı. Sigorta ise “ben bir bakmalıyım” diyor…

Zavallı eniştem, düşünceli düşünceli varmış kumarcıların yanına. Durumu anlatmış adamlara. Onların umurunda mı?

“Yakmasaydın oğlum!” demişler bu defa da…

—Biz sana “git kendini denize at!” desek atacak mısın?

—Adama bak ya, nerdeyse yangını biz çıkarttık diyecek…

Şükrü Enişte kumarcıların yanından ayrılırken onların aklına uyup nasıl büyük bir hata yaptığını anlıyor ama son pişmanlık fayda vermez…

Bulunduğu arastada aklı başında bir esnaf diyor ki:

—Eğer bu yangında bizim bilmediğimiz, senin bildiğin bir bit yeniği varsa, sakın sigortadan para istemeye falan kalkma. Sana para vermek şöyle dursun. Seni anandan doğduğuna pişman ederler.

Eniştenin benzi atıyor ama “ben yaktım” diyecek hali yok ya. Müracaatı da yapmış bir kere. Bilirkişi geliyor dükkâna. Daha bakar bakmaz anlıyorlar işin kundaklama olduğunu. Rafların yarısı boş. Yanan kumaşlar ise çal çaput türü şeyler. Diyorlar ki:

—Rapor sonucunu firmadan alırsınız.

Enişte, kendisini bekleyen sondan habersiz, çağırılan gün gidiyor sigortaya…

Sigorta’dan eline tutuşturuyorlar antetli kağıttaki resmi yazıyı… Şükrü enişte kâğıdı alıp okuyor… Bir tuhaf oluyor… Yeniden okuyor… İnanamıyor yazılanlara…

Şöyle bir başı dönüyor… Oracığa yıkılacak gibi oluyor. Ağzı kuruyor… Sonra aklına güvendiği birine gidip gösteriyor evrakı…

Adam kâğıdı alıp okuyor:

—Anladıkların aynen doğru Şükrü… Seni nitelikli dolandırıcılık suçlamasıyla mahkemeye vermişler.

—Ama abi?

—Abisi mabisi yok… Sana hem adli para cezası hem de nitelikli dolandırıcılık suçlamasıyla dava açılmış.

—Ne yapacağız abi?

—Bu işi baştan düşünecektin Şükrü… Niye yaptın bu cahilliği?

İtiraf ediyor enişte. Kumarbaz arkadaşlarına uyduğunu söylüyor. Sonra da çocuklar gibi ağlıyor:

—Bu işten bur kurtulmanın yolu yok mu abi?

—Hiçbir şey yapamazsın… Allah yardımcın olsun… Karşına çıkacak tazminatın yanında borcun devede kulak kalacak.

Şükrü Eniştenin kendi ana babası durumu öğrenince kahroluyor. Ama evlat işte... Atsan atılmıyor, satsan satılmıyor… Geçmiş gün… Ne kadar tazminat ödediklerini bilmiyorum ama adamcağız, sigorta şirketinin istediği tazminatı bulup oğlunun borcunu ödeyebilmek için evini satmak zorunda kalıyor…

Şükrü kendi iş yerini mahvettiği gibi babasının da evsiz kalmasına sebep oluyor… Parayı ödemekle kurtuluyorlar mı? Hayır… Durum kamu davası olduğu için mahkûmiyet kararı da çıkıyor… Dört sene mi beş sene mi ne hapse mahkûm ediliyor…

Bunun üzerine Emine Abla zaten kumara dadanalı kendine ve evine bir hayrı kalmayan Şükrü Enişteden ayrılmaya karar veriyor. Durumu kendi anne babasına anlatıyor. Onlar da diyorlar ki:

—Kızım al çocuklarını gel…

Bunun üzerine nitelikli dolandırıcılıkla suçlanan ve hapse mahkûm olan kocasını mahkemeye veriyor. Mahkeme Emine Ablanın isteğini yerinde buluyor. Mahkeme kararıyla ayrılıyorlar.

Zavallı adam…

Hapse gittiğine mi yansın, işini gücünü kaybettiğine mi? Babasının evini bile sattırdığına mı? Kendi yuvasının dağıldığına mı?

Peki kendine akıl veren kumarbaz arkadaşları? Hapiste ziyaretine bile gelmiyorlar.

Yaşadıklarının etkisiyle bunalımlı günler geçiren Emine Abla, çocuklarının geçimini sağlamak için kendisi işe giriyor… O yıllarda şimdiki gibi devlet memurluğu imtihanla sınavla falan değildi. Devlet memuru oldu…

Emine abla bir daha da hiç evlenmedi. Hapisten çıktıktan sonra Şükrü Eniştenin evlenme teklifini de kabul etmedi. Ve nerden nereye… Çalıştığı iş yerinden emekli bile oldu.]

Yaşam koçluğu hizmeti aldığınızda;

- Kararsızlık içinde çaresiz kaldığınız anlarda imdadınıza yetişen birini yanınızda bulur ve rahatlarsınız.
- Her seferinde o ana kadar farkına varmadığınız bir yönünüzü keşfedersiniz.
- Bu sevinç ve başarı sayesinde kendinize özgüveniniz artar.

- Rakiplerinizden hep önde olmanın rahatlığını yaşarsınız.
- Gelecekle ilgili karamsarlıkla asla karşılaşmazsınız.
- Bakış açılarınıza bakış açıları eklenerek ufuk ve vizyon sahibi olmanızı sağlarsınız.
- Yaşam koçluğu hizmeti aldığınızda yaşam koçunun doğrularına değil kendi doğrularınıza kavuşursunuz.

Vizyonunuz ve hedefiniz olsun

*

“Zayıflar intikam der.
Güçlüler affeder.
Zekiler umursamaz.”

Hayata yeni atılmak durumundasınız.

Her şeye daha yeni başlıyorsunuz. Mutlaka bir vizyon ve bir hedefiniz olsun.

- Hedefinize ulaşmak için önce planlarınız, planlamalarınız olsun.

Bu planlamalar ilk bakıldığında hayal gibi olabilir. Olsun çekinmeden hayal edin… Hayal edin kendinizi, yaşamak istediğiniz pozisyonda… Unutmayın ki hayal edenler belki hayallerine kavuşamayabilir ama hayal etmeyenler hiçbir şeye kavuşamaz.

- Hedefinize ulaşmada asla bencil olmayın… Paylaşmanın sizin yararınıza olacağını iyi bilin ve bu duyguyu sevin.

Mevlana Celâleddinî Rumi der ki: “Bencillik gözüne takılmış bir ayna gibidir. O gözler nereye bakarsa baksın kendinden başka birini görmez.”

Biz gözümüzdeki aynaları çıkartalım. Bencilliği bir kenara bırakalım. İstekli arzulu olalım.

- Hedefimize giderken bize söylenen olumsuz sözlerden etkilenmeyelim. Onları olumsuz hava şartları gibi düşünelim. Yola çıkarken nasıl ki olumsuz hava şartlarına hazırlanıyorsak hedefimize ilerlerken de olumsuz söylem ve düşüncelere karşı kendimizi hazırlıklı kılalım. Onları duymazlıktan görmezlikten gelelim.
- Hedefimize kilitlenelim. Çünkü işimizde ne kadar dürüst ve başarılı olursak olalım ne kadar aranır biri olursak olalım bizleri istemeyen başarılı olmamızı arzu etmeyen, bilerek bize olumsuz öneriler yapan kimseler olabilecektir.

O zaman kendi kendinize şu motive edici mantığı uygulayın:

“Bir işi bilen yapar. Az bilen akıl verir. Bilmeyen ise eleştirir. Yapamayan ise kıskanır çamur atar.”

- Eğer işinizde başarınızla patronun dikkatini çekmek istiyorsanız… Ve bunu nasıl başaracağınızı bilmiyorsunuz… Hayatın gerçeklerine göz atmanız yeterli olacak.

Örneğin günümüzde şirketler artık başarılı eleman değil robot üretime geçmenin derdinde.

Ama bütün bu acımasız gerçeğe rağmen yine bu da bir gerçektir ki iş hayatında kimse ıssız bir adada yaşamaz.

- Kendi adanızda veya odanızda yalnız olduğunuz zaman kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Yani işiniz iyi ve kimse size karışmıyor olduğunda keyfiniz yerinde olabilir.

Ama hedefiniz varsa ve kariyerinizi geliştirmek istiyorsanız adacığınızdan veya odacığınızdan çıkıp diğer adalara bir köprü kurmanız gerekecektir.

- İş hayatında nasıl başarılı olunacağı çoğunlukla okullarda öğretilmez.
- Kişi hem kendi duygularını kontrol edebilmelidir. Hem karşısındakinin duygularını kontrol etmeyi öğrenmelidir. Bunlar elbette ki deneyim gerektiren şeylerdir. Ama deneyim için bu uğraşıyı vermek gerekir.
- Günümüzde sanal ortam çok önemlidir. Bilgisayar ve internet kullanmaktan uzak olduğunuzda ve interneti işinize uyarlamadığınızda başarıda geç kalabilirsiniz.
- Kariyer elde edebilmek için nasıl iyi konuşmak ve yazmak gerektiğini de öğrenmek gerekir. Çünkü siz bilgili olsanız bile kendinizi arkadaşlarınıza, patron ve müşterilerinize duygularınızı tam olarak ifade edemedikçe başarıya yine ulaşamazsınız.
- Ekip çalışmasına uyum sağlamayı mutlaka başarmalısınız.

Bütün bunlara ilave olarak kendinize özel takviye yapabilirsiniz.

Kurslara giderek bazı konularda sertifika sahibi olmanız bulunduğunuz ortamda sizin ayrıcalıklı olmanızı sağlayacaktır. Bu da başarılı olmanız demektir.

Mutluluğu yakalamak için

*

“Üzgün olmak istiyorsanız siz geçmişinizle yaşayın.

Kaygılı olmak istiyorsanız hemen gelecekle yaşayın.

Huzurlu olmak istiyorsanız şimdiyi yaşayın.

Çünkü bu günün tekrarı yok”

Hepimiz mutlu olmayı arzuluyoruz.

Ama çoğumuz mutlu olamıyoruz.

Sabahleyin işine giden memur, okulda eylem yapan üniversiteli, medyaya demeç veren siyasetçi, fabrikadaki işçi, sokak veya kahvedeki işsiz… Evdeki hanım, işyerinde çalışan kadın genel çoğunlukla mutsuz…

Hemen hepsi “ah ben de bir mutlu olsam” diyor… Ama sadece diyor… Peki, mutlu olmak için ne gerektiğini biliyor mu? Bilmiyor… Çünkü çoğunlukla zannediyoruz ki:

“Mutluluk eşittir para…”

Gerçekten, mutluluk parada mı? Bugün çoğunluk yerde insana “paran kadar konuş!” diyorlar. “Parayı veren düdüğü çalar” diyorlar.

Peki, öyleyse birçok varlıklı insan niçin mutsuz?

Hatta niçin bu mutsuz hayata dayanamayıp intihar bile ediyorlar?

Niçin birçok ünlü insan, röportajında huzursuz ve mutsuz olduğunu söylüyor?

Niçin çoğu ya eşinden ayrılmış… Ya elbise değiştirir gibi eş değiştirmişler... Ama ne yaptılarsa da mutluluğa niye ulaşamamışlar?

Hatta esrar, kokainde aramış kimileri mutluluğu… Ama hiçbiri mutluluk getirememiş içene...

Pek çoğu, ünlü olmadan önceki veya zengin olmadan önceki hayatına özlem duyuyor… Niye?

Yoksa sahip olmak arzusu mu mutluluk? Neye kavuşmak isterse ona ulaşabilmek mi?

Alabilmek... Sahiplenebilmek... Eskilerin deyimiyle, “yediği önünde yemediği ardında” olmak… Bu mu mutluluğun reçetesi?

Hiç zannetmiyorum…

Peki mutluluğa kavuşmanın sırrı ne?

İşte burada durmak gerekiyor…

*

Hayatta bazı yaptıklarımızı bazı hazır mobilyaları monte etmeye benzetiyorum. Bir şeyleri alıp yapmaya çalışıyoruz. Nasıl yapacağımızı ise tam bilemiyoruz.

Bir tarifine bakıyor, bir malzemeyi elimize alıyoruz. Sonuçta ya artan malzeme oluyor ya yetmeyen… Bir ustası gibi malzemeleri yerli yerine monte edemiyoruz.

Mutluluk için kendi kendimize yaptığımız gayreti de böyle kumsalda pirinç tanesi aramaya benzetiyorum. Çünkü yukarıda anlattığımız insanlar mutluluğu hep maddede ve maddeselde aradılar…

Oysa kitabımızın başlarında anlatmıştık… Mutluluk manevi bir şey…

İşte yanlışlık galiba burada başlıyor...

Maddiyat ile manevi bir arzuyu yakalamaya çalışmak… Maddeyle manayı almaya kalkışmak...

Mutsuzluğun sırrı işte burada sevgili dostum.

Mutluluğun sırrı ise inançlı olmak ve paylaşmakta...

Bu tanımlamaya göre baktığımızda insanlar mutluluğu yakalamak isterken, nerden nereye gelmiş değil mi?

Bakın mutluluk hemen nasıl yanı başımızda… Eğer görmek istersek…

Sevgili Peygamberimiz ne buyurmuştu?

“Komşusu açken tok yatan bizden değildir”

Hangimiz kapı komşumuzun ne halde olduğunu aklımızdan geçiriyoruz?

Hangimiz komşumuza bir kap yemek ikram ediyoruz? Kendimiz evde yemek yapıyor muyuz ki komşumuza ikram edelim değil mi?

Çünkü artık biz yemeği restoranlarda yiyoruz. Orada da komşuluk falan yok. Parası olan yiyor olmayan zaten orada olmuyor.

*

Hangimiz bir komşumuz darda kaldığında imdadına koşuyoruz.

Hangimiz komşularımıza saygılı davranmada özen gösteriyoruz?

Lütfen kızmayın sinirlenmeyin ama hiçbirimiz...

Öyle sokakta gördüğümüz üç beş dilenciye cebimizde ağırlık yapan bozuk parayı vererek vicdanımızı rahatlattığımızı zannediyorsak kendimizi aldatıyoruz.

O da bir şeydir elbet. Vazgeçmeyin sakın… Ama esas biz paylaşmayı unuttuk arkadaşlar...

Bu güzel duyguyu unuttuk.

Yardımlaşmayı unuttuk... Veya unutturdular.

Arkadaşlığı, dostluğu unuttuk... Unutmadık, bir kenara ittik.

Düşene bir tekme de biz vurup geçer hale getirildik. Bunun sonucu olarak hiçbirimizin bir diğerine karşı yüzü kalmadı...

Ve hepimiz çevremizden koptuk, yalnız kaldık... Sonra yalnızlık sebebiyle telaşa kapıldık. Şimdi sürekli koşturuyoruz... Para ile arkadaş olmaya çalışıyoruz. Paraya koşuyor, paraya sığınıyoruz.

Çalıp çırparak da olsa, muhtaç olmamaya, ayağa düşmemeye çalışıyoruz… Öyle bir hale geldik ki, bu mücadelede birbirimizi tepeliyoruz...

Hani eskiden misafirlikler olurdu, taziyeler (başsağlığı dilemeler) olurdu. Hasta ziyaretleri olurdu hani?

*

Şimdi tam aksine…

Dostlarınız muhtaç olduğunuzu bir fark etsin, derhal sizden uzaklaşıyor... Niye?

“Aman bana yük oluverir” diye…

Biraz palazlanan arkadaşınız bir bakıyorsunuz sizi artık tanımıyor... Ya da siz, kendinizden geride olana el uzatmaktan adeta korkuyorsunuz.

Niye?

Ekonomik olarak size yük olabilir diye. Allah’ım bu ne korkunç bencillik böyle!

İnsan olarak insandan enerji almak onunla dost olmak varken para ile dost olmaya çalışmak ne kadar korkunç bir yanlışlık…

Ne kadar zavallılık, insanlık için…

Ve ne kadar bencillik…

Bu bencilliğin sonu da ister istemez hüsran oluyor… Çünkü insan paralı olsa da insansız yaşayamıyor. Bunalıma sürükleniyor. İnsan ancak insanla paylaştığında, insanla birlikte olduğunda mutlu oluyor…

Onun için, paranızı paylaşamasanız bile vaktinizi paylaşın. Hayatınızı paylaşın. Hatıralarınızı paylaşın. Sofranızı paylaşın. Mutluluğunuzu ve acılarınızı paylaşın… Göreceksiniz paylaştıkça mutlu olacaksınız…

Siz sorgular mısınız?

*

Elemi bilmeyenin merhametine inanmayınız.

Ben sorgularım.

Herkese de sorgulama yapmasını öneririm. Hem de her konuda… Karar vermeden önce mutlaka.

Sorgulamada, gerçekler bütün çıplaklığıyla karşınıza dikiliverir çünkü.

Öyle ki ürperirsiniz bile gerçeğinizin aynasından.

Kendinize söylediğiniz yalanlarınız bile çıkar karşınıza…

Sorgulama bir tür içinizdeki düşünce cerahatlerinin patlatılması olayıdır.

Sizi tir tir titreten iltihapların akıtılmasıdır beyninizden.

Sorguladığınızda en sevdiğinizin aslında hiç de sevilmemesi gereken, aksine en nefret ettiğinizin de takdir edilmesi gereken olduğunu hayretler içersinde görebilirsiniz.

Sorgulama sizi hayal dünyasından gerçeğe döndürür.

“Hayalde mi yaşıyorum, gerçekte mi?” sorusuna aranan cevap bir turnusol kâğıdı gibidir.

Sorgulama bu kadar katı kurallıdır.

Ama sorgulamanın inanılmaz faydaları vardır.

Hata yaptırmaz… Uzun vadede hayal kırıklığı yaşatmaz.

Dostu düşmanı anında ayırt eder. İstismara asla izin vermez. Kendine güven duygusu verir.

*

Düşünsenize…

Sorguladığı için hata yapmayan, hayal kırıklığı yaşamayan, kendinden emin olan… Böyle olduğu için de dostunu düşmanını bilen, istismar edilmeyen bir insanda, huzursuzluk, mutsuzluk, pişmanlık, ümitsizlik, korku ve endişe olur mu? Olmaz…

Sorgulayan kimsenin parolası şudur:

"Ben kimseden önemli olmayabilirim. Ama kimse de benden önemli değil"

Hadi o zaman korkmadan sorgulayın…

Kendinizi, arkadaşınızı, çevrenizi, partinizi, liderinizi, sevdiğinizi sevmediğinizi, nefret ettiğinizi vb. ne varsa…

Korkmayın…

Size hakiki dost olanlar yine yanı başınızda kalacaktır. Hakiki sevenleriniz de sevilmeye devam edecek.

Çünkü sorgulamada iyiler, doğrular, dürüstler, samimi olanlar kazanır…

Sorgulayın alabildiğince…

Hiç hata yapmazsınız… Hiç…

Sorgulamada, sadece beyninizdeki çürük elmalar ayrılır.

Sorun kendi kendinize:

"Bu, bana bu iyiliği niçin yapıyor?"

"Bu bunu niçin benden istiyor?"

"Bu niçin bu konu açılınca öfkeleniyor?"

"Bu, niçin bu kadar alttan alıyor?"

"Acaba ben şöyle olsam yine böyle olur muydu?"

"Acaba ben değil de başkasına da böyle davranır mıydı?"

"Acaba ben olumsuz davransam yine olumlu davranır mıydı?"

"Acaba aramasam arar mıydı?"

Acaba… Acaba… Acaba…

Bu acabalardan çıkan cevaplar “olumlu” ise ki buna siz değil vicdanınız karar verecektir; o konuda kalbiniz rahat olsun.

Yok, eğer beyninizdeki sinyal “hayır” olarak geliyorsa, iyi düşünün! Hata yapabilir, hayal kırıklığına uğrayabilir, aldanabilir veya tek taraflı olarak kullanılabilirsiniz.

Sonuç o an için hayal kırıklığı da olsa sakın endişelenmeyin.

Çünkü ileride daha büyük hayal kırıklığı olacakmış demek ki… Kendi kendinize hemen olumlu çağırımlar yapın… Kendinizle ilgili olumlu düşünün. Moral motivasyonunuzu asla bozmayın.

Çünkü sorgulamayla elde ettiğiniz sonuç sizi asla yanıltmaz…

Her şeye rağmen iyimser olun

*

İyilik isteyen önce kendisi iyi olmalı

İyimser olmak pozitif düşünmektir. Hem kendinizi mutlu eder hem karşınızdakini size olumlu baktırır.

Bunu kendi kendinize test edebilirsiniz. Bir gün sabahtan akşama kadar hep iyimser olun. Çözemediğiniz sorunlarınız varsa bile erteleyin ve zoraki tebessüm edin.

- Evde sabah kahvaltısında ev halkına gülümseyin ve onların gününü kutlayın.
- İşe veya okula giderken servisteki arkadaşlarınızı mutlu bir çehreyle selamlayın.
- İşte veya okuldaki karşılaştıklarınıza tebessümlü bir merhabayla başlangıç yapın…
- Bu olumlu tavrınızı o gün akşama kadar sürdürün.

Göreceksiniz o gün, gününüz daha verimli ve daha rahat geçecektir. O gün daha az yorulduğunuzu belki hiç yorulmadığınızı hissedeceksiniz.

Bu bir günlüğüne oynadığınız iyimserlik rolünü hayat boyu hayatınıza uygulamaya ne dersiniz?

Öyleyse bakın neler yapmalısınız…

- Bir kere küçük şeyleri asla sorun yapmayın… Arada sırada canın sıkıldığında kendini kasma bırak sıkılsın… Bazen sıkıntı da iyi gelecektir.

Aile içi ilişkilerinde bu mutlu çehreyi sabah akşam hep sürdür. Sabah kalktığında “hayırlı sabahlar” veya “günaydın”, akşam yatarken “iyi geceler” Bu iki sihirli sözcüğü sakın aklından çıkartma.

Gelecekle ilgili planlarında abartıya kaçma… Geçmişle ilgili düşüncelerinde de fazla gerilere gitme ve seni üzenleri unutmamaktan vazgeç.

Kendine bile olumlu bakmayı öğren. Örneğin “Ben bu kilolardan kurtulmak istiyorum” demek yerine “ben ideal kiloma kavuşacağım” demeyi yeğle…

Bir kimseyle görüşmeye giderken olumsuzluk olabileceğini değil sonucun olumlu olabileceğini aklından geçirerek git. Bir yola çıkacağın zaman “ya şöyle olursa ya böyle olursa” diye olumsuzlukları değil “şöyle güzel olacak böyle güzel olacak” diyerek olumluları düşün.

[İki küçük kardeş kır gezisindeydi. Anne babası piknik hazırlıklarında iken ağabey ve kardeşi karşıdaki yalçın kayalıklara sesleniyor, kulaklarına gelen yankıyla eğleniyorlardı. Ağabeyi avazı çıktığı kadar bağırıyordu:

—Heeeyyy

Sesinin yankısı katlanarak geri geliyordu:

—Heeeeeeeyyyy

Öfkesini haykırıyordu şimdi de:

—Yanına gelirsem görürsüüüün!

Yankı katlanarak geliyordu:

—Yanına gelirsem görürsüüüünnnn!

Onu izleyen küçük kardeşi dedi ki:

—Niçin öyle bağırıyorsun abi?

—Ya nasıl bağırayım?

Bak benim gibi yap:

—Seni çok seviyoruummm…

Küçük kardeşin yankısı da katlanarak geldi kulaklarına:

—Seni çok seviyorumummm]

İyimserlik içinizdeki enerjiyi sürekli artıracaktır…

İyimser olmak için hedefinizin en ilerisini şimdiden düşünmeyin… Yolun sonuna bakmaya çalışmayın. Siz başlayın ve biteceğine inanın…

Hayatında bazen kendini de ödüllendir. Bazen de kendinize bile ceza vermekten çekinme.

Sahip olmayı istediklerini düşünüp uflayıp puflayacağına, sahip olduklarını düşünüp onun mutluluğunu yaşa.

Düşünebiliyor olman bile bir mutluluk kaynağıdır. Unutma akıl hastaneleri düşünebilmeyi bilmeyenlerle dolu.

Hiç ama hiç kimsenin sözüne bakarak ümitsizliğe düşme.

Arzula, arzu ettiğine elbet bir gün kavuşacaksın…

Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızı veya görüşmek istediğiniz bir insanı görmeyi çok arzulayın… Emin olun çok kısa bir süre sonra o arkadaşınızla karşılaşacaksınız. Göreceksiniz ki bir şekilde karşınıza çıkacak.

Kendinize başarılı insanları örnek alın… Başaramadığınız zaman kaybetmeye değil de bir daha denemeye kendinizi yönlendirin. Unutmayın Edison ampulü birinci değil bininci denemesinde bulmuştur.

Amatör ruhlu ama profesyonel olun

*

Kötülere acımak iyilere zulümdür

- Mesleğinizin hilelerini öğrenmek yerine mesleğinizi iyi öğrenin.
- Birçok işte iyi olmaya çalışmak yerine bir işte en iyi olmak hedefiniz olsun.
- Sizden başkası sizi ilgilendirmesin ama işinizle ilgili kim ne yapıyorsa ne gibi bir gelişme varsa mutlaka takip edin.
- Rakiplerinizi takip etmekten asla vazgeçmeyin. Mesleğinizle ilgili bilmiyorum diyebileceğiniz bir konunun kalmamasını hedefleyin.

[Bir boru reklâmında anlatılıyordu... Çatlamayan damlatmayan boru üretilmişti.

Bir müşteri çatlamayan, akıtmayan boru arıyordu. Bir boru satıcısının mağazasından içeri girdi. Mağazayı su basmıştı. Boru satan adam çizmeyle dolaşıyordu. Sordu müşteri:

—Çatlamayan, akıtmayan boru arıyorum.

Mağaza sahibi esnaf cevap veriyordu:

—Beyefendi mesleğin içindeyiz biz. Çatlamayan boru olmaz… Boru bu hiç olmazsa sıkıntıdan yine çatlar…

Çatlamayan borudan habersiz boru esnafının düştüğü komik durum aslında mesleğin püf noktalarını bilmeyen herkes için geçerlidir.]

- İşinizi mutlaka severek yapın. Severek yapmadığınız bir işi hiç yapmayın.
- Hangi işi yaparsanız yapın, işiniz bittikten sonra elbisenizi çıkartır gibi o işi beyninizden çıkartıp sosyal hayata dönmesini bilin.
- Çocuğunuza anne veya baba olmayı, eşinize eş olmayı işinizle karıştırmayın.
- Sinemada, tiyatroda ya da evde dizi izlerken bile işinizi düşünmeyin.
- Eve iş taşımayın.
- Sizinle çalışmaktan vazgeçene sinirlenmeyin. Tekrar sizinle çalışmaya karar verdiğinde de ilk defa geliyormuş gibi normal karşılayın, asla reddetmeyin.
- Anlamadığınız zaman anlayana kadar sormaktan çekinmeyin. Anlamadığınız zaman kendinize kızmayın. Anlatanın da anlamada etkili olduğunu unutmayın. Aynı şekilde siz de insanların sorularına cevap vermekten bıkmayın. Surat asmayın.
- Bilmediğiniz konuda karşıdakini yanıltmak yerine bilmediğinizi dürüstçe söyleyin.
- Mesleğinizin ve yaptığınız çalışmanın karşılığını söylerken ezilip büzülmeyin. Ama ne çok düşük ne çok yüksek ücret isteyin. Hakkınız ne ise onu isteyin.
- Kendinizi asla vazgeçilmez zannetmeyin. Ama kendinize olan güveninizden de asla şüphe etmeyin.

Lider olunur mu, doğulur mu?

*

Akıllı olan aklını; daha akıllı olan,
başkalarının da aklını kullanır.

- Lider, oluşturulmuş ekipte amaç ve hedefleri belirler. Bu doğrultuda ekipteki üyeleri motive eden ve yönlendiren ve sözünü dinlettirebilen kişidir.
- Lider içinde bulunduğu ekip arasından çıkar. Dolaysıyla lider, içinde bulunduğu topluluğu veya halkı tanımak durumundadır. Onların istek ve arzularını iyi analiz edebilmelidir. Onlara bu duygular çerçevesinde hitap edebilmelidir.

Eğer böyle bir süreç yaşanırsa lider çok daha başarılı olur. Halkın arasından çıkmayan liderin başarı oranı çok daha düşüktür.

- Lider aynı zamanda değişime de ayak uydurabilmeli ve toplumun toplum önünde kendisini de sürekli yenilemeyi bilmelidir.
- Liderin vizyonu olmazsa lider olunmaz.

- Lider geleceği göremez ise lider kalamaz.
- Liderin ufku geniş olmazsa liderliğini yürütemez.
- Kişileri ve genel olarak ekibini siyaset olarak da halkını sürekli motive edebilme becerisine sahip olmak zorundadır.
- Gösterdiği hedefe nasıl ulaşılacağı konusunda da kabul edilebilir şekilde yol gösterebilmelidir.
- Lider, hedefe ulaştıktan sonra da ekibindekilere veya halkına gerçek anlamda sahip çıkmalıdır.
- Lider olaylara değişik açılardan ve hatta değişik kişilerin gözüyle bakabilmelidir.
- Lider tüm iletişim kanallarından yararlanır.
- Lider vizyonun önemi ile gücünün farkına varabilendir.
- Lider gerçekten arkasında kendisini takip eden olup olmadığının farkına varabilendir.

Başarılı olabilen liderlere dikkat edildiğinde onlarda şu özellikler ön plana çıkar:

- Vizyon sahibidir.
- Bilgi sahibidir.
- Tutkuludur.
- Fedakârdır.
- İnançlıdır.
- Kararlıdır.
- Tutarlıdır.
- Örnek gösterilir.
- Güven verir.
- Moral verir motive eder.
- İlham verir.
- Gelişime odaklıdır.
- Adaletlidir.

- Mütevazıdır.
- İyi bir dinleyicidir.
- Açık iletişim kurabilir.
- İnsanlara karşı duyarlıdır.
- Durumlara ve olaylara karşı duyarlıdır.
- Yenilikçidir.
- Hızlı ve etkili karar verir.
- Esnek olabilmektedir.
- Zamanı tam ve etkin kullanır.
- Sinerji oluşturur

Liderin taşıması gereken sorumluluklar

*

Ya örs olacaksın, ya çekiç

Önceden sade ve basit bir olgu olarak incelenen liderlik konusu, günümüzde sosyal alandaki en önemli ve bir o kadar da karmaşık kavramlar arasındadır. Liderin taşıması gereken sorumlulukları vardır.

- Özgüven sahibidir. Kendinde olan özelliklerin farkında ve değerini bilmektedir. Özgüven sahibi insan kolaylıkla başkalarının güvenini de kazanır. Kendine özgüveni olmayan kimseden lider olunmaz.
- Tutarlı kişiliği vardır. Her konuda mükemmel olmasa bile kendi kişisel zaaflarıyla birlikte amacında ve çizgisinde bir kırıklık bir yanardönerlik olmaz. Kendi artılarının ve eksilerinin farkında olarak vaktini ve enerjisini kendisini izleyenlerin beklentilerine uygun şekilde değerlendirir.
- Samimidir. Hiçbir lider kendisini, kendini izleyenlerden üstün göstermez. Mütevazı bir yaklaşım içinde olur. Sevgi ve anlayışla yaklaşır. Duygu ve düşüncelerini, varsa sorunlarını paylaşır. Farklı

sosyal statüdeki insanlarla iletişim kurmakta zorlanmaz. Değişik çevre ve insanlarla görüşürken, diğerleri ne der endişesi taşımaz.

- Enerjiktir. Liderler çok enerjik ve canlıdır. Bu özellikleri karşısındakinin enerjisini de artırır. Adeta karşısındakine de enerji ve heyecan aşılar. Kişileri kendilerine çeker. Zekâ ve yaratıcı özellikleri sayesinde çevresinde büyüleyici özellik sağlar. Belki de liderlere doğuştan gelme bir yetenek görünümü veren ve eğitimle geliştirilmesi güç olan en önemli kapasite budur.
- Sağduyuludur. Liderin temel ve anlamlı olguları, ayrıntı ve ikincil üçüncül olaylardan ayırt edebilme yeteneği vardır. Bütün ile parça arasındaki ilişkileri görebilir.

Bu özelliklerin bir kısmı eğitim ve imaj dersi alarak gerçekleşebilse de çoğunlukla bu hassasiyet estetik doğuştan gelen bir özelliktir. Eğer çocukluğunda ana baba ve aldığı eğitim ve çevresi özgüven kazandırabilirse bu doğrultuda kendini geliştirebilen herkes bu özelliğe sahip olabilir.

- İletişim sahibidir. Liderler gerek yazılı gerek sözlü gerekse beden dili olarak iletişimi iyi kullanabilen kimselerdir. Bunun yanında her türlü haberleşmeyi etkilediği topluluğun üzerinde motive aracı olarak kullanmasını iyi bilir.

Liderler günümüzde kişisel özellikleriyle, fiziksel özellikleriyle ve sosyal özellikleriyle de ayrı ayrı değerlendirilmektedir.

Demokratik toplumlarda liderler bütün bu özelliklerine ilave olarak ayrıca karizmatik kişiliğiyle, dönüştürücü otoriterliğiyle, sözlerinin arkasında durmak ve yerine getirmekle, duygusal zekâsıyla, otokontrol özellikleriyle de ön palana çıkmaktadır.

Siyasi liderlik hakkında

*

Kimseye baki değil mülk-ü devlet, sim ü zer,
Bir harap olmuş gönül tamir etmektir hüner.

Tarih boyunca her toplum ve her kurum kendini yönetecek bir lidere ihtiyaç duymuştur. Günümüzde demokratik toplumlarda halkın temsilcisi görevi siyasi partilere verilmiştir.

Her siyasi partinin başkanı aynı zamanda siyasi lider olmuştur.

Siyaset çok geniş yetkilerle çok geniş anlamda hükümet etme işi olduğu için siyasetçinin de bu yetkiye ve vizyona sahip birisi olması gerekmektedir.

Çünkü siyaset bir tutku, bir hırs, hakkaniyetli olmak, adaletli olmak, çalışmak, para, inanç, ekipçilik, vaat etmek, erdem, şan, şeref, haysiyet, sabır vb. gibi kavramları içinde barındırır.

Siyasetçinin bu kavramlarda başarılı olması veya rezil olması kendisiyle ilgilidir. Yani siyaset yaparak bu kavramlarla yücelenler olduğu gibi siyaset yaparak bu kavramlarda alçalanlar da siyaset tarihinde sayısızdır.

- Siyaset yapmak isteyen ve hele de siyasette lider olmak isteyen bir kimse her şeyden önce içinde yaşadığı toplumu her yönüyle çok iyi tanımak durumundadır. Yaşadığı toplumun ne istediğini iyi

bilmelidir. Bu istekleri kendisinin yerine getirebileceğine önce kendisini inandırmalı sonra siyaset yapacağı topluma inandırabilmelidir. Bu konuda güven veren bir kişiliği olmalıdır.
- Siyasete girmek isteyen herkesin kendisini bu liderlik vasfına göre yetiştirmesi veya bu hedefte mesafe alması lazımdır.

Bu açıdan siyasetçi her zaman kendini toplumun içinde önünde görmek zorundadır.

- Kendisini seçecek olan ve adına seçmen denilen kesimlere ulaşabilmek için her türlü iletişim vasıtasını kullanmalı ve bu bağlamda da daima bakımlı, temiz, düzgün ve toplum normlarına uygun kıyafetlerle görüntü vermelidir.
- Toplumun diline iyi hâkim olmalıdır. Nerede ne söyleyeceğini iyi bilmeli, söyledikleri yanlış anlaşılmaya meydan verecek kelime ve cümlelerden oluşmamalıdır.
- Biraz aşırı gibi görünebilir ama gerçek olan şudur ki halk katmanları lider seçtiği ve hele de kabullendiği kimselerde önce kahramanlık sonra da kutsallık görerek ona bağlanmak ister. Liderin böyle olmasından çok seçmenlerinin ve sonra da halkının buna inanmış olması önemlidir.

Bu açıdan siyasi liderlik, dinamik bir ortamda gerekli stratejik kararları alabilme ve daha önemlisi de uygulayabilme cesareti ve kararlılığı ister. Yine bu bağlamda lider, hizmet ettiği topluma bağlı olduğunu hissettirmek ve elde ettiği tüm başarıları toplum için yaptığına toplumu inandırmak durumundadır.

- Lider herkesten daha çok çalışandır. Kendi bireysel rahatlığı her zaman geri planda olmalıdır. Onlar çalışmaktan yorulmak bir yana zevk alan bir karakterdedir.

- Liderler önemliyi ve önemsizi ayırt ederek zamanı buna göre maksimum değerlendirebilirler.
- Nelerin hayal olduğunu, nelerin gerçekleşebileceğini çok önceden kestirir ve ona göre strateji belirleyebilirler.
- Zeki oldukları için olaylara çok değişik açılardan ve perspektiften bakabilirler.
- Kendi eksiklerini gördükleri anda üşenmez ve karamsarlığa kapılmadan hemen o açığını tamamlar. Kendisini geliştirmek üzere her bilgiye açıktırlar.
- Her işte samimi gözüktükleri ve rol yapmaz oldukları için daha iyi görünmek konusunda kendilerini zorlamaz.
- Hizmet ettikleri ülkenin çıkarlarının kendi çevresinden ve siyasi partisinin çıkarlarından çok önce olduğunu topluma hissettirir.
- Devlet adamı kimliğini siyasetçi kimliğinin her zaman önünde bulundurur.
- Karar alacakken kendinden emin olmakla birlikte danışmanlarının da fikrini alır, konuyla ilgili marka olmuş uzmanlara gerektiğinde ulaşır ve danışır.
- Toplumun ahlaki değerlerine çok önem verir ve bunu gerek kişisel yaşantısında gerek aile ortamı olarak yaşantısında topluma örnek olarak gösterir.

Bütün bu özelliklere sahip olabilen bir kimsenin, siyasette çok başarılı olması için hiçbir sebep yoktur.

Siyasi imaj niçin çok önemlidir?

*

Korktuğunuz şeyi yapın.

O zaman korkunuzun ölümü kesindir.

İmaj nedir?

Ahlaki anlamda değerlendirildiğinde sahte bir durumdur. Kişisel gelişimde de sahte bir eylemdir.

İmaj terimine bu açıdan bakıldığında özen gösterilerek hesaplanmış ve tasarlanmış sahte bir ürün gibidir imaj.

Kişilere göre değerlendirildiğinde de insanların gördüklerine ve duyduklarına inanma eğilimi göz önünde bulundurularak imaj oluşturma fikri geliştirilmiştir.

İmaj hayatın hemen her döneminde bir şekilde herkesin uyguladığı veya uygulamak istediği bir kavram olmuştur.

Günümüzde imaj neden çok daha fazla önem kazanmıştır?

- Toplumda herkes her konuda büyük bir yarışma içersindedir. Kazanmak için kaybetmemek diye acımasız bir kural vardır artık yeryüzünde.

Bu bakımdan insanlar kaybetmemek için her yolu denemeye mecbur kalmıştır. Bunlardan birisi de olduğu gibi değil karşısındakinin kendisini nasıl görmesini isterse o şekilde karşısındakine gözükmek isteğidir.

İşte bu gayret sebebiyle kendisine takındığı tavra ve görselliğe imaj adı verilmektedir. Ve günümüzde imajın önem kazanmasına etki eden unsurlardan bir tanesi de medyadır. Medya kişideki imajı bir anda milyonlara ulaştırabilmektedir. Onun gerçek halini bir tek yakın çevresi bildiği halde imaj hali milyonların beynine medya aracılığıyla işlenmektedir.

- Kişiler bazen medya tarafından belirlenen ve topluma konfeksiyon şeklinde sunulan adına da “moda” denilen trende uyum sağlamak için de çaba harcar.

Ve toplumun dışında kalmamak için imajlarını medya tarafından belirlenen moda ölçütlere göre yenilerler.

- Günümüzde artık internet ile yazılı ve görsel basın sayesinde dünyanın bir ucundan bir ucuna bir anda ulaşabilmektedir.

Dolayısıyla imaj artık insanların bile bile de olsa birbirinde görmek istedikleri bir kıyafete dönüşmüştür.

Dolayısıyla siyasetten magazine eğitimden iş hayatına hatta bireysel anlamda kadın erkek ilişkilerine varana kadar çok çeşitli alanlarda kullanılmaktadır.

- Artık “imaj yapmak” sıradan bir eylem olarak kişisel bakım kadar hayıtın içinde yer almış durumdadır.
- İmajın kamuoyunda bu kadar önem kazanması ve topluma iletişim kanallarıyla bu kadar çabuk yaşılması ve hepsinden öte kabul görmesi insanlarda kamuoyu oluşturma fikrini de beraberinde geliştirmiştir.

Kamuoyu oluşturmak bir siyasetçi için imaj oluşturmak kadar hatta ondan daha önemlidir.

- Kamuoyu oluşturmak ise propaganda ile sağlanmaktadır. Dolayısıyla propaganda da imaj gibi aslında sahte olandır. Ya da biraz daha hafif söylemle doğal olmayan yollardan üretilmiş ve topluma sunulmuş vaatlerdir.
- Bireyin çevresinde kabul görmesi için bugün imaj nasıl önemliyse propaganda da kamuoyunu etkilemek ve yönlendirmek isteyenler için o kadar önemli bir araçtır.

Bu açıdan günümüzde siyasi propaganda en etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Bunu kim daha iyi yaparsa toplum katmanlarını da o kadar çok etkilemektedir.

Bu iki unsur günümüzde siyasi reklâm olarak değerlendirilmektedir. Ve bu çalışma siyasetçinin ve siyasetin geleceğini yüzde yüz etkilemektedir.

Propaganda da imaj oluşturmak kadar özel bir yetenek ister. Bir sanattır denilebilir. Toplumun anlık duygularıyla, hedefleriyle beklentileri ile paralellik gösteren ve zamanında yeterince katmanlara ulaştırılabilen bir propaganda toplumu dalga dalga yönlendirebilir.

> [2011 genel seçimlerinde yapılan "Haydi Bir Daha" nakaratlı "Aynı" adlı seçim şarkısı propagandanın yeri ve zamanlaması açısından çok başarılı bir örnektir.
>
> Sözlerini Özhan Eren'in yazdığı şarkı şöyleydi:
>
> "Aynı yoldan, geçmişiz biz / Aynı sudan içmişiz biz /Yazımız bir kışımız bir/Aynı dağın yeliyiz biz/Şarkılar bir türküler bir/Hep beraber söyleriz biz/Halaylar bir horonlar bir/Aynı sazın teliyiz biz/
>
> Gönüller bir dualar bir/Bir Allahın kuluyuz biz/Has bahçemiz yurdumuzdur/Aynı bağın gülüyüz biz"

- Siyasette imaj oluşturmak için her bir siyasetçinin gerçek anlamda rolüne iyi çalışmış birer tiyatrocu gibi olmasından söz edebiliriz.

Siyasetçiler için denilir ki; siyaset öyle bir sanattır ki kazanmanın yarısı imaj oluşturmaktan geçer. Diğer yarısı da oluşturulan o imaja karşısındakileri inandırmaktan…

- İmaj oluşturma, siyasi partilere reklâm dünyasının bir armağanıdır.

Burada siyasetçiye şu gelecek vaat edilmiştir. Siyasi imajınızı oluşturarak sizi seçmenlerin kabul etmesini sağlayacağız.

Gerçekten de bu şekilde yapılan bir çalışma ile ekonomiden hiç anlamayan bir siyasetçi yapılan imaj çalışmasıyla bir ekonomi dâhisi gibi gösterilebilmektedir.

Televizyonlarda görsel yön öne çıktığı için siyasetçinin görünümüne duruşuna kılık kıyafetine önem verilmiş ve buna göre bir değişim yapılmıştır.

- Televizyonlarda artık açık oturum devri kapanmış gibidir. İnsanlardan kim daha akıllı, kim daha bilgili ve konuya hâkimdir sorusu değil kim daha karizmatik, kim daha yakışıklı, kim daha göze hitap ediyor sorusu öne çıkartılmaktadır.

Geleceğin siyasetçisi olmak için tek başına yakışıklı ve karizmatik olmak bile yetebilecektir.

Seçmen siyasetçide ne arar?

*

Hata yapma ki, özür dilemek zorunda kalmayasın.

Günümüzde siyasal partiler sadece parti programlarıyla değil partide bulundurdukları marka isimlerle seçmen karşısına çıkmaya başlamışlardır.

Çünkü seçmenler de aynı paralelde oy vermeyi düşündüğü partinin amacı kadar, partide bulunan isimlere de önem vermektedir. Seçmenin ayrıca siyasetçide aradığı genel özellikler nelerdir?

- Dürüst olması,
- Çalışkan olması,
- Eğitimli olması,
- Halktan kopuk olmaması,
- Demokrat olması,
- Genç ve çağdaş olması,
- Yenilikçi ve değişimci olması,
- Milli duygulara saygılı olması,
- Medeni insan olması,
- Dindar ve inançlı olması,

- Karizmatik olması,
- Muhafazakâr veya Devrimci olması gibi özelliklere de halen önem verilmekte ve siyasetçide bu özellikleri aramaktadır.

Seçmenin karşısına siyasetçi olarak çıkan herkes bu konulara önem göstermek ve değişime ayak uydurmak durumundadır.

Siyasete girdiği andan itibaren imaj makerleri tarafından yeni bir yüz, yeni bir görüntü ve yeni bir imaj oluşturulan siyasetçinin görüntüsü kadar söylemi de önemlidir. Lakin bu konuda söylem gittikçe ikinci planda kalmakta görüntü birinci plana çıkmaktadır.

Artık eskisi gibi siyasi partilerin ideolojik mesajları kamuoyunda kabul görmemektedir.

Herkesi idare eden tarzdaki söylemler kabul görmemektedir.

Hesapsız vaatler karşılığını bulmamaktadır.

Toplumsal beklentiler yanında bireysel hesaplar da öne çıkmaktadır.

Türk siyaseti kişisel imajı partisinin önüne geçmiş lider örnekleriyle doludur. Türk seçmeni de oy vereceği partinin başında böyle bir lider istemektedir.

Siyaset ve psikolojiyle ilişkisi

*

Dünkü acılar, bugünkü sevinçlerimizin kaynağıdır.

Siyaset insan idare etmek anlamına da gelmektedir. Çok zor bir meslektir. Bütün mesleklerin üstünde ve kıymetindedir. Çünkü ülkeler de siyasetle yönetilmektedir. Öte yandan siyasette muhatap olduğunuz insanın her biri kendi başına apayrı bir âlemdir. Her insanın keyfi, zevki, isteği, sorunu, ideali, ideolojisi vb. başkadır.

Bütün bu farklılıkları bir araya getirip söylemlerinizle önce herkesi kendinizi seçmelerine inandırmanız gerekmektedir. Bundan sonra da vaat ettiğiniz ile göreve geldiğinizde icra ettiğiniz arasında tutarlılık bulunması gerekmektedir. Yani seçimde söz verdiğini yerine getiren siyasetçi imajı oluşmalıdır. Aksi takdirde bir sonraki seçimde aynı kalabalıkları kendinize inandıramazsınız. İşte bu bakımdan siyaset devamlılık isteyen ve sürekli kendini yenilemek ve geliştirmek isteyen bir meslektir.

Bütün buna, bu zorluğuna rağmen niçin herkes siyaset etmek istemektedir? Niçin herkes ölümüne canla başla seçim meydanlarında hizmete talip olmaktadır?

Bunun birincisi gücü elinde bulundurmak arzusudur. Baş olmaktır. Bu insanlarda inanılmaz bir arzudur. Her insan mutlaka baş olmak arzusuyla büyümektedir.

İkincisi de baş olmakla birlikte rantın yani musluğun başına geçmektir. Gelirin sevk ve idaresine yön veren el olmaktır…

Psikoloji, insan davranışı üzerinde siyasal düzenin nasıl bir etkide bulunduğunu anlamak için siyaset biliminden de faydalanmaktadır. Siyasetçi de gerek bu zorlu mesleği icra etmede, gerek seçim meydanlarından, medyada boy göstermeye kadar oluşturması gereken imajda reklâmcıya, imaj makerlara ihtiyacı olduğu kadar, psikolojik danışmanlara ve yaşam koçlarına da bir o kadar ihtiyaç duymaktadır.

Sosyoloji ve psikoloji birbirinden ayrılmaz iki ana daldır. Sosyoloji toplumu ve toplumsal ilişkileri incelerken, psikoloji de tek tek insan davranışlarını inceler. Bireyin davranışlarına odaklanır.

Siyasetçi ise psikolojik açıdan bakıldığında bir bireydir ama sosyolojik açıdan bakıldığında toplumla muhatap olmaya taliptir.

Toplumun karşısına çıkacaktır. Çıkmakla da kalmayıp onları etkileyecektir. Etkiledikten sonra bir de seçilmeyi başaracaktır. Bundan daha önemlisi bu başarısını öteki seçimde yine sürdürebilecektir. İşte bu zorlu maratonda siyasetçinin de mutlaka psikolojik destek alması gerekecektir.

Milletvekili adaylarına öneriler

*

Bu kurdun gördüğü ilk kış değil.

Seçim meydanlarına çıkacaksınız. Kendinize oy isteyeceksiniz. Beni seçin diyeceksiniz. Nelere dikkat etmelisiniz?

Kendinizi her daim zinde tutmasını bilmelisiniz. Ruhsal ve bedensel dengenizi, değişen olaylara rağmen koruyabilmelisiniz. Bu bakımdan mutlaka terapi ve destek almalısınız.

Olaylara ve durumlara göre rüzgârgülü gibi yön değiştiren veya değiştirmek zorunda kalıp irade gösteremeyen kimsenin siyaset arenasında kalabilmesi mümkün değildir.

Dolayısıyla siyasetçi her davranışıyla, oturup kalkışıyla, sözlü ve yazılı açıklamasıyla, beden diliyle seçmenine güven duygusu aşılayabilmelidir. Kullandığı lisana da dikkat etmeli yaşayan dili kullanmalıdır.

Siyasetçiyi gören kimse onda asla negatif bir ruh hali sezinlememelidir. Enerji almalıdır. Tokalaştığında kendinde mutluluk hissedebilmelidir. Gözlerinin içi gülen bir siyasetçi ile buzdolabına benzer bir siyasetçi arasında seçmen açısından dağlar kadar fark vardır. Fikri zikri hedefi ne olursa olsun asık suratlı ve enerji vermeyen bir siyasetçiye oy da verilmez.

Kullandıkları kelimeler, duruş, bakış, yaklaşımlar gibi ilişkiyi etkileyen unsurlar, olumsuz içerikle doludur. Olumsuz unsurlar insanı mutlu etmez. Siyasetin temel amacı da insanları mutlu edecek şeyleri onlara verme vaadini içerir. Siyasetçi, insanları mutlu edecek araçları, onların yaşamına katacağına dair olumlu mesajları vermelidir. İnsanlar, siyasetçinin yanında olduğunda, onu dinlediğinde her haliyle kendisini iyi hissetmelidir. Her şeyden önce samimi olmalıdır.

Dün ne idiyse bugün de aynısı olmalıdır… Asla değişmemeli değişim yaşamak ile çevresinden kopmak arasındaki farkı anlayabilmelidir.

[Hukukçuydu… Öğretim üyesiydi… Partisinin MKYK’sında kilit noktalardaydı… Hemen her gün demeç vererek ünlü bir siyasetçi olmuştu…

Siyasete ilk başladığında ise herkesle halktan biri olarak görüşüp konuşuyordu. Kahvehanelerde, esnaf arasında, sokakta pazarda herkese hal hatır soruyordu. Diyorlardı ki:

—Hocam, seçilip Ankara’ya gittiğinizde seni aradığımızda yine sana böyle kolay ulaşabilecek miyiz?

—Tabii ulaşacaksınız. Bir telefon kadar yakınım size.

—Ama o zaman bu telefona çıkmazsınız sayın vekilim.

—Nasıl çıkmam yahu… Bu telefon yirmi dört saat açık kalacak. İsteyen istediği anda ulaşacak…

—Söz mü? Bu telefonu hiç değiştirmeyeceksin…

—Size söz veriyorum. Bu telefonu hiç değiştirmeyeceğim.

–Her aradığımızda sana ulaşabilecek miyiz?

—Söz her aradığınızda bana ulaşabileceksiniz.

Sevindi seçmen… Samimiyet karşısında duygulandı… Gerçekten seçim sonuçları açıklandığında bu hukukçu hoca da seçilmişti.

Ankara’ya gittiği ilk birkaç ay içersinde arayanlar kendisine ulaştılar… Dertlerini ilettiler. Hatırlarını sordular… Derken uygulamada ufak bir değişikliğe gidildi. Arayanlar onu aradıkları zaman bu telefona yine ulaşıyorlardı… Lakin karşılarına tanıdık bir ses değil sekreter çıkıyordu:

—Bu telefon milletvekili filan Beyefendinin telefonu… Buyurun…

Siz isteklerinizi söylüyordunuz. Sekreter veya danışman size cevap veriyordu mekanik kadar canlı bir sesle:

—Notunuzu kendilerine ileteceğiz… Aradığınız için teşekkür ederiz…]

Siyasetçi hem kendi durumu ve konumunun hem de gelişmelerdeki farklılıkların sürekli olarak farkında olabilmelidir. Neyi nasıl yaptığını ve nasıl karşılık bulduğunu test edebilmeli ve derhal gerekli pozisyonu alabilmelidir. Bunu yapamadığı takdirde kaybetmeye mahkûmdur.

Milletvekili olarak veya aday adayı olarak insanlarla görüşmelerde ilk intiba çok önemlidir. Bu görüşmede beğenildiğini veya izlendiğini veya

benimsenmediğini karşısındakinin bakışlarından anlayabilmelidir. Derhal bu görüşmeyi lehine çevirebilecek hareket ve söylemlerde bulunmalı ve oradan gönül almış olarak ayrılmayı bilmelidir.

Hepsinden önemlisi de siyaseti meslek olarak değil halka ve topluma katkı sağlamak hizmet etmek için seçmelidir. Seçmene bu duyguyu vermeli seçildiğinde de gerçekten yerine getirebilmelidir.

Şöhret olmaya hazır mısınız?

*

Şöhret, uzaktan güneş gibi parlak ve ısıtıcı;
kavuştuğunuzda ise dağ tepesi kadar soğuktur.
Balzac

Şöhret olmak kimsenin hayır diyemeyeceği kadar hoş bir duygudur.

Reklâm filmlerinde oynamak, dizilerde rol kapmak, sesine güvenip albüm doldurmak gelecekle ilgili olarak birçok gencin hayalidir.

Çünkü ucunda şöhret vardır. Şöhretle birlikte kazanç ve rahat bir yaşam vardır.

Kısa zamanda toplumun alt katmanlarında üst katmanlarına çıkıp saygın olma arzusu vardır.

Bu bir arz talep konusudur. Bu sebeple gazete ilan ve internet sayfaları "dizilerde oynayacak yeni yüzler aranmaktadır" ilanları ile doludur. Ajansların dosyaları bir kerecik bir dizide figüran olarak rol almak şansını demek isteyenlerle doludur.

Türkiye'de düne kadar lokantada bulaşıkçılık yaparken, mağazada tezgâhtarlık yaparken, imalathanede baklavacılıkla uğraşırken, ambulans şoförlüğü yaparken bir anda şöhretin kapısını aralamış nice ünlümüz vardır.

Kimi saçının rengi, kimi sesinin tonu, kimi bıyığının boyu ile tip olarak yapımcının dikkatini çekmiş ve çok kısa zamanda ekranlarda boy göstererek şöhret olmuş sevimli ünlülerimiz vardır.

Televizyon yarışmalarında, kendini gösterip hünerlerini sergileyip sonra da şöhret kapısını aralamış ünlülerimiz de az değildir…

Yurtdışında bir şekilde kendini yetiştirip Türkiye'de şöhret pazarında kendine yer edinmiş şarkıcılarımız krallar gibi ağırlanabilmiştir.

Bu işin okulunu okuyup da gelenler olmakla birlikte toplumun gözünde şöhret olmak maalesef biraz piyangodan çıkar gibi "bir gün bana da vurur" gibi bir imajı da beraberinde getirmiştir.

Son zamanlarda buna bir de televizyonlarda yetenek gösterimi türünde programlar yapılarak insanlara güya şöhret olmak fırsatı sunulmaktadır.

Peki, niçin herkes adına ses sanatçısı, tiyatro sanatçısı, dizi yıldızı, reklâm yıldızı, manken, artist, senarist, yapımcı vb. dediğimiz şöhretlerden biri olmak ister? Çünkü;

- Şöhret olmak, binlerce değil milyonlarca benzerinin arasından sıyrılıp en öne çıkmak demektir.
- Şöhret olmak parmakla gösterilmek demektir.
- Şöhret olmak beğenilmek demektir.
- Kabul edilmek demektir.
- Milyonlarca hayranı olması demektir.
- Gittiği her mekânda kendisine özel ilgi alaka ve saygı gösterilmesi demektir.
- Ayrıca şöhret demek ekonomik yönden çok kazanç elde etmek demektir.
- Ekonomik yönden çok cazip kazanç tekliflerinin kendisine gelmesi demektir.
- Reklâm filmlerinde oynamak, dizi filmlerde rol almak, toplumu ilgilendiren nice açılışlarda özel davetli konuk olarak yer almak demektir.

Bunların hepsini ve daha akla gelmeyen nice ilgi odaklı durumları göz önüne aldığımızda, şöhret demek kendisine olan hayatı ikinci plana itecek kadar toplum için ve toplum adına yaşamak demektir. Toplumun önünde olmak demektir.

Sanatçıyı bekleyen zor hayat

*

“Umutla yolculuk etmek,
gidilecek yere varmaktan çok daha zevklidir.”

Bu kadar cazip olan, bu kadar arzulanan ve herkesin kavuşmak için can attığı şöhretin en az kendisi kadar ağır ve zor bedelleri vardır.

Bu bedeller şöhret olmadan anlaşılamayacak kadar gizemlidir…

Hele bazıları vardır ki her şeyiyle toplumun önünde olan ünlünün özellikle toplumdan gizlemesi gereken zafiyetler olabilir.

Kendisi sonuna kadar stres yaşarken, şöhretin verdiği mecburiyetle sahnelerde veya ekranlarda şen kahkahalar atmak durumu vardır…

Sıradan bir insan için bu kadar radikal iniş çıkışlar, bu kadar tezat durumlar kolay tolere edilemez. İşte bu durumlarda sanatçı dediğimiz, milyonların sevgili olmuş şöhret dediğimiz insanlar içinde bulundukları stres ve bunalımdan kurtulmak, unutmak, en azından ötelemek gibi çareler arar…

Bu çareler bazen onların gerçekten rahatlamasını sağlarken çoğunlukla içinden çıkamayacağı felaketlerine de sebep olabilirler…

- Sanatçı toplumun önündedir, hayranları fanları olan kimsedir.

- Dolayısıyla sanatçının özel hayatı yoktur denilse yeridir.
- Magazin dünyasının objektifleri sürekli onların gözü üstündedir.
- Sanatçının kaldığı yer, gittiği mekânlar, görüştüğü kimseler anında magazin haberi olur.
- Bu sebeple sanatçı bazen yirmi dört saat kendini denetim altında tutmak zorunda kalır…
- Bazen nüfus kâğıdındaki ismini kullanmaz ki şöhreti sebebiyle aile çevresi de ilgi odağı olmasın.
- Sanatçı, zaman içersinde popülerliğini kaybedebilmektedir.
- Yaşlandığı için yeni gelenler ilgi gördükçe kendisi unutulmaya başlayabilmektedir.
- Bazen hiç beklenmedik bir zamanda yaptığı bir gaf ile hayranlarını hayal kırıklığına uğratabilmektedir.
- Bazen toplumun hoş karşılamayacağı bir habere konu olup yıpranabilir. Hatta istenmeyen bile olabilir.
- Bazen kendisini şöhrete taşıyan yollarda edindiği alışkanlıklardan kurtulamayıp bocalar.
- Bazen özel zaafıyla veya aile için hoş karşılanmayan bir durumuyla gündeme gelip şöhretine gölge düşürebilir.
- Kimi siyasal yönünü ortaya çıkarır. Hayranları arasında kendinden kopmalara sebep olur.
- Kimi söylem veya eylemleri sebebiyle kanun karşısında zor durumda kalabilir.
- Kimi suç örgütleriyle doğrudan veya dolaylı olarak yolu kesişir ve hapse bile düşebilir.
- Kimi toplumun değer yargılarına ters düştüğü için bir anda istenmeyen kimse olup çıkar.
- Kimi kendi öz benliğiyle değil de sahte bir imajla ortaya çıktığı zaman şöhret olsa da taşıyamayıp kaybediyor.

Bu ve benzeri durumlar şöhret olanları bekleyen nice sıkıntılardan sadece birkaçıdır. Bu sıkıntıların aşılmasında en büyük yardımcıları profesyonel destektir. Sanatçı koçluğu veya psikologudur.

Şöhret olmak değil şöhret kalmak…

*

Başarının %5'i yapmayı bilmekten,
%95'i yapabilmekten oluşur.

Sanatçı, futbolcu, sunucu veya dizi oyuncusu vb. gibi ünlülerin ayrıca çıktıkları şöhret koltuğundan inmemek için de mücadele vermeleri gerekmektedir. Omuzlarında taşıdığı şöhretin yükü altında ezilmemeye çalışırken, şöhret koltuğundan düşmemek için de olanca gayreti göstermek zorundadır sanatçılar…

Bu bakımdan sanatçı, "mekân" denilen meslek arkadaşlarının boy gösterdiği yerlerde olmak durumdadır. Gündem oluşturmak ve gündeme gelmek durumundadır. Magazin haberciliği ünlülerden beslendiği gibi ünlüler de magazin haberlerinde yer alarak gündemde kalırlar.

Siyasiler toplumun nabzını tutmak zorunda olduğu gibi ünlüler de sürekli kendini yenilemek, rakiplerinin boy göstermesini takip etmek ve yeni bir hamle yapmak zorundadır. Aksi takdirde unutulup gitmek tehlikesiyle karşı karşıyadır. Üstelik şöhret olduktan sonra tekrar sade vatandaş olabilmek bir hayli zordur. Çünkü şöhretli halini şöhret dışında bulamayınca kendi halinden bile rahatsız olmaktadır.

Örneğin dün gittiği mekânlarda ilgiyle karşılanırken bugün o mekânlara gidememektedir. Ekonomik yönden çok zor günlere düşmüştür. Bir zamanlar şöhret iken sonradan unutulmuş ve bir gün bir otel odasında perişan halde ölü bulunduğu haberi yürekleri sızlatmış nice ünlü vardır. Böylesi durumlara düşmek veya düşme korkusu ünlülerde depresyona varacak kadar sıkıntı oluşturur.

Böylesi durumlarda olan veya tesadüfen çıktığı şöhret koltuğundan düşmek istemeyen nice sanatçıyı veya genel anlamıyla ünlüyü bekleyen sıkıntılar vardır.

Depresyon

Stres

Alkol bağımlılığı,

Fuhuş,

Uyuşturucu bağımlılığı,

Kumar bağımlılığı

Bu niçin böyle oluyor? Çünkü şöhret madalyonunun arka yüzü maalesef bu unsurları bünyesinde barındırıyor. Ünlülerin hayatları sade vatandaş gibi olmuyor. Bulundukları ortamlar daha çok, hayatın gece başladığı ortamlar oluyor. Bu ortamlarda alkol, uyuşturucu, kumar gibi alışkanlıklar nefes almak kadar insanın yanı başında oluyor. Şöhret olarak zirvede olduğu kadar, birey olarak da her insanda olan nice sıkıntıları yaşamak durumunda kalan ünlüler bu iki zıt dünyanın birbirine etkisinin altından kalkamadığı için kafayı çekip uyuşmak ve adeta kendinden kaçmak isteyebiliyor. Enerjik görünmek, üzgün görünmemek gibi durumlar için de böylesi sahte mutluluklara başvurabiliyorlar.

Oysa bu gibi durumlarda telaşlanmak, paniklemek veya içine kapanmak yerine profesyonel yardım alarak bunalımdan kurtulmak kolayca mümkündür.

Hatta kendisine kendi gerçeğinden yola çıkarak meşru anlamda gündem oluşturmak, kalıcı başarılar elde etmek konusunda da koçluk hizmeti alabilirler.

Sonuçta bütün bu sıkıntıları göğüslemeyi bilen, dengeli bir şöhret hayatı yaşayan, hayatı ve hayranlarını iyi anlayan, kendisini sürekli yenileyebilen kimseler zaman içinde duayen olurlar… Altmışıncı sanat yıllarını bile kutlarlar…

Topluma örnek olan sanatçılarımız bir hayli çoktur. Sanatçılık çok ayrı bir ruh ister. Sanatçı, yaşam tarzı, hanımefendi ve beyefendi kişiliği ile topluma örnek olmalıdır. Örnek olması gerektiğinin de bilincinde olmalıdır.

Sanatçı konuşmasından ve mütevazılığından belli olur. Bu konuda gerçekten senelerdir kaliteli kişilikleri ile toplumda yer alan sanatçılarımız var.

Kariyer danışmanlığı gibi destekler de bu anlamda gayet önemlidir. Çünkü kişinin bazen kendini denetlemesi gerekmektedir.

Toplum tarafından beğenilen ve gerçekten düzgün kişilikleri olan isimlerini saymakla bitiremeyeceğim nice sanatçılarımız var.

Ama aynı şekilde şöhret ve sanatçı dünyasında kendini yenileyemeyen, sıkıntılarına çözüm üretemeyen, hayranlarının beklentilerine cevap veremeyen ve böylelikle kaybedenler listesine eklenen niceleri için de “bir zamanlar şöhretti” denilmektedir.

Bu bakımdan sanat dünyasının ve şöhret olmuş ünlülerin sanatçı koçluğuna ve psikolojik desteğe normal bir vatandaştan çok daha fazla ihtiyaçları vardır…

Sanatçı ve profesyonellere kariyerlik hizmeti

*

“Bin bilsen de bir bilene danış”

Bu durum neye benzer biliyor musunuz?

Aslında sporcunun teknik bütün hazırlıklarını yapmış olmasına rağmen zihnen de hazırlanabilmesi için bir sporcu psikologuna ihtiyacı olmasına benzer.

Bir insanın her alanda başarılı olması diye bir şart yoktur.

Bakın samimi olarak konuşmamız gerekir ki,

- Söylediği bir şarkıyla milyonların gönlüne taht kurmuş nice müzisyenin de kariyer danışmanlığına ihtiyacı olabilmektedir.
- Bir imzasıyla binlerce kişinin kaderini değiştiren bir CEO’nun da kariyer danışmanlığına ihtiyacı olabilir. Bu durum bazı platformlarda yönetenlerin yönetimi diye de lanse edilmiştir.
- Kasasında milyon dolarlara hükmeden bir patronun da kariyer danışmanına en az para kadar ihtiyacı olabilmektedir. Fabrikayı iyi idare eder ama kendini idare edemeyebilir. Bu onun başarısız olması anlamına gelmez.

- Attığı bir golle milyonları coşturan bir futbolcu, evinde kendi çocuğunu sevindirmekten aciz ve muzdarip olabilir ve kariyer danışmanlığına ihtiyaç duyabilir.

Çünkü kim olursak olalım, ne olursak olalım bireysel olarak insan isek, duygusal zaaflarımız, bazı korku ve endişelerimiz, kimseye söylemek istediğimiz noksan yönlerimiz olabilmektedir.

Toplumun önündeki ve üst katmanlarda olan kimseler için bu zaaflar iki kat daha sorun olabilmektedir. Çünkü onlar her sıkıntısını herkese açamayacak kadar topluma mal olmuş isimlerdir. Dolayısıyla kimseyle paylaşamadıkları acılarını, sevinçlerini, korku veya panik gibi durumlarını kariyer danışmanlarıyla paylaşırlar. Bunlara reel çözümler bulurlar.

Bu gruptakilerin de mental açıdan destek alması gerekmektedir.

NLP Hakkında birkaç söz

*

“Çalınan her kapı hemen açılsaydı,
ümidin sabrın derecesi anlaşılmazdı.

NLP’nin açılımı “Nöro Lengüistik Programlama” demektir. NLP bir bakıma mükemmel olma duygusu kazandırmaya yönelik motivasyondur. Pratik becerilere dayanır ki her biri kişisel ve mesleki gelişim açısından çok değerli önerilerdir.

NLP bir farkındalık ilmi olup bazı ilkeler üzerine oturtulmuştur. Bir varsayım olarak bu ilkelere inanır ve hayatınıza uygularsanız gerçekten kazanırsınız. Konuyla ilgilenenler için detaylı görüşmelerde bulunabileceğimizi belirterek burada sadece ilgi alanına giren klasik konu başlıklarını veriyoruz:

- İletişim ve anlamı.
- İnsanın kişiliği ve davranışı arasında ayrım yapmak.
- Her davranışın ardında iyi bir niyet aramak.
- Esnek olmak.
- Hareketleri duruma ve ortama göre değerlendirmek.

- Hayatta başarısızlık yoktur sadece sonuçlar vardır.
- Birisi bir şey başarabiliyorsa bunu siz de başarabilirsiniz.
- İnsanlar amaçlarına ulaşabilmek için her türlü kaynağa sahiptir.
- Zihin ve beden ayrılmaz bir parçadır.

Bu duygu ve düşünceyi genel olarak özetlersek NLP programlarıyla ve seanslarıyla kişinin kendi kendine sormasını istediğimiz bazı sorular ve yine kendi kendine vereceği olumlu cevaplar sonuca ulaşmayı kolaylaştıracaktır.

- Kilolarımdan kurtulabilir miyim?
- Sınavımı kazanabilir miyim?
- Eskisi gibi özgüven içinde olur muyum?
- İşimde başarılı olur muyum?
- Karşımdakini ikna edebilir miyim?
- Mutluluğu tekrar yakalayabilir miyim?

Önünüzde sorun gibi duran bu ve benzeri sorulara beyninizi çözüme odaklayıp kolaylıkla çözüm üretebilirsiniz.

Çevremize bu açıdan dikkat ettiğimizde görürüz ki içine kapanmış, bastırılmış duygularıyla baş başa bırakılmış sayısız insan vardır.

Sosyal hayatta hemen herkes bir dokun bin ah işit durumundadır. Kimi işinden, kimi arkadaşından, kimi evinden, kimi sevgilisinden, kimi evladından, kimi ana babasından, kimi amirinden kimi memurundan dert yanmaktadır.

“Ah ömrüm boşa geçti. Hiçbir amacıma ulaşamadım” diyen insan sayısı her geçen gün artmaktadır. Çözüm ne peki?

Oturup bir sigara tüttürüp ya da şişenin dibine vurup damar şarkılara sığınmak mı?

Oysa mutsuzluktan kurtulmak, başarı sevincini yaşamak sizin elinizdedir. Burada beynimizin inanılmaz gücünü keşfetmemiz gerekiyor.

Bir bilgisayarın birçok programı var olduğunu düşünüyoruz da bilgisayarı programlayanın da insan beyni olduğunu nasıl düşünmüyoruz? İşte bizim

beynimiz de bizim hayatımızın bilgisayarıdır ve her şeyi yeniden mükemmele göre kurgulamak mümkündür.

Beyni programlama kılavuzu anlamına da gelen NLP işte bu amaçla alınan bir kurstur. Bu kursun sonucunda ulaşılan zirve şudur. “Bir konuda bir başarıyı dünyada bir kişi yapabilmiş ise ben de onu yapabilirim” duygusudur.

Hayatımızda inanılmaz denilecek şekilde başarıya imza atmış insan örnekleri çok vardır. Kekeme iken hitabet ustası olan, kolları olmadığı halde yüzme şampiyonu olan, konuşamadığı halde fizik âlimi olan nice başarılı insan haberlere konu olmuştur.

Burada yapılacak iş şudur.

Kendimizle iletişim halinde olup kendimize sen değil ben diyerek sahip çıkabilmek.

Hangi işte olursak olalım asla ertelememek…

Ne istediğimizi niçin istediğimizi kararlı ve net bir biçimde tespit etmek.

Bir ortamda, başarısız deneyimleriniz yerine başarılı olduğunuz yönlerinize ağırlık verebilirsiniz.

Soruna değil çözüme odaklandığınızda bunun rahatlığını görecek ve sonucunu da alacaksınız.

Bol hareket ve spor yaparak vücudunuzu da enerjik yapmalısınız. Unutmayın ki enerjik olmayan vücut benzinsiz otomobil gibidir.

Kendi kendinize de telkinde bulunmalısınız. Kendinizi ödüllendirmeli ve ödül almak ve kendinizden aferin almak için de gayret etmelisiniz.

Giyim kuşamınızın ve bireysel temizliğinizin hem kendinizi dinç ve enerjik hissetmeye yardımcı olacağını hem çevrenizdekilerin size daha saygı duyacağını göreceksiniz.

Herkese ve her konuda evet demek yerine bazen de kendi bireysel menfaatinize ters gelen konularda hayır demesini bilmelisiniz.

Yarın için ne yapacağınızı, bir hafta sonra ne yapacağınızı bir ay veya bir sene sonra ne yapacağınızı planlarsanız her sabah sürprize uyanmazsınız.

Kendinizi her türlü yeniliğe açmak için kendi bireysel noksanlarınızı da gidermeye niyetlenmelisiniz.

Kullandığınız kelimelerde bile olumlularla olumsuzları ayırt ederek kullanın. Olumlu kelimelerin size mutluluk olarak geri döneceğini bilin.

NLP’de mutluluk üzerine tavsiyeler

*

“Fırsat karınca yürüyüşü ile gelir,
yıldırım hızı ile gider.”
Hazreti Ali

İnsan iyi düşünceyle kendisini nasıl mutlu edebilir? Hayatını nasıl mutlu seviyede sürdürebilir?

İnsan dünyaya geldiğinde, yani doğduğunda öğrenmeye son derece açık bir halde dünyaya geliyor. İnsanoğlu büyüdükçe etrafındaki kişilerden hayatı, endişeleri, korkmayı ve de olumsuzlukları öğreniyor. İnsan olarak bizler birer yetişkin olduğumuzda çok sayıda olumsuz, iyimser olmayan düşünceleri de beynimizde geliştirmiş oluyoruz.

- Sonuç itibariyle bu düşünceleri hayatımızın bazı zamanlarında uygulamaya koyuyoruz. Burada herkese iyimser gözle, olumlu gözle, sevgi gözüyle bakmayı tavsiye ediyorum.

Özellikle kendimizi rahatlatmak adına kendi şuur altımızı ve psikolojimizi rahatlama adına suçlayıcı ve eleştirici değil affedici bakmayı kendimize misyon kabul etmemizi öneriyorum.

Üst kimliğimiz, üst benliğimiz bize hayatımızı mutlu bir şekilde sürdürmek için rehberlik ediyor.

Acıyı gördüğümüz anda içimizdeki bilgeliğe uyanmamız gerektiğini, tepki vermemiz gerektiğini söyleyen bir alarm gibi uyanıyoruz.

- Eğer acıyı hissediyorsam "acı" kelimesini kendimi telkin etmeye çalışıyorum. "Acı" kelimesini "hiç" kelimesiyle değiştirdiğimizde oradaki insan bedeni pek çok şeyi iyi hissedecektir.

Çok küçük bir sözcükteki bir farklılıkla insan bilinci iyileşmeye doğru odaklanır. "Acı çekmiyorum ama şu anda farklı bir his sahibiyim" gibi. Böylece bazı şeyleri de kolaylaştırabiliriz.

İnsan zihnindeki yanlış veya olumsuz olan böyle kimi düşünceleri başka noktalara dağıtmamalıyız.

"Ben kendimi seviyorum. Zihnimi seviyorum. Zihnim bana bu kadar bağlı olduğu için de kendime şükran duyuyorum" denilebilmelidir.

Başarıya götüren birkaç adım

*

“Her şeyin bir vakti vardır. Doğru zamanı beklemeliyiz”
Hazreti Mevlana

- Ben her şeyi görebiliyorum fakat burada görmem için kullandığım sevgi adında adeta bir dürbün var. Her şeyi onunla görüyorum. Görüş amaçlarım benim için son derece net. İç benliğim beni her zaman iyiye doğru götürür.
- Her şeyin farklılaştığı ve zamanla değiştiği bu dünyada konuların merkezi benim ve iyiliği görebiliyorum. Görmeye çalışıyorum.
- Ben affetmeyi seviyorum. Affetmeyi bir ilk yardım çantası olarak değerlendiriyor ve yeri geldiğinde kullanıyorum. Evet “affetmek” bir ilk yardım çantasıdır. Affetmeye hazırım.
- Eleştiri, suçluluk veya utanma duygusu, pişmanlık, eleştiri almak, korku gibi duyguları sırtımızdan attığımızda kendimizi ruhen çok hafiflemiş olarak göreceğiz. Zihnimizin de rahatlamış olduğunu hissedeceğiz.

- Bu sebeple “önce kendi bilincime uygulanan tepkiden dolayı kendimi affediyorum. Sonra da karşıdaki insanı affedebilirim” diyebilmeliyiz. Bu yaklaşım hepimizi rahatlatacaktır.
- Eski meseleleri kapatmak istiyorum. Geçmişteki konuların olumsuz gölgesi altında yaşamak istemiyorum. Ben geçmişimle birlikte hayatımı sürdürmeyi istemiyorum. Bu yükü sırtımda taşımayı kendime bir eziyet görüyorum.
- Bu zamana kadar bu olumsuzlukları taşıdığım için kendi vücudumdan kendi bedenimden özür diliyorum. Affetmelerini istiyorum.
- Ben insanları ve kendimi sevdiğim için kendimi de affediyorum.

Sonuçta insan kendi hareketlerinden sorumludur. Ve hayatta ne ekerse onu biçer. Onun için kimseyi suçlamaya cezalandırmaya gerek yok.

- Tüm insanlar, ben de dâhil olmak üzere kendi bilinçlerimizin kanunlarıyla yaşıyoruz. Bu kanunları anayasayı değiştirmek bizim elimizde” diyebilmeliyiz.
- Öfkelenen, kin tutan tarafınızı bir tarafa bırakıp sevgiyi kucaklamalısınız.
- Şimdi şu anı yaşıyorum ve şu anın mutluluğunun tadını yaşıyorum, demelisiniz.

> “Şuurumdaki anayasayı değiştirmem benim elimde.
> Yeni anayasa geldiğinde eski anayasanın bir hükmü kalmıyor.”
>
> *Erdinç Üstündağ*

- Beni mutlu olmam yönünde destekleyen iyi alışkanlıklarım var. Çünkü ben kusursuz ve mükemmel olmayı istemiyorum.
- Eğer olumsuz bir alışkanlığım varsa ilk başta bunu bırakmakta zorlanabilirim. Bu sorunları kalbimin derinliklerinde sevilmeyi bekleyen bir nokta olarak algılıyorum. Belki bilincimde, benim

mağaralarımda aydınlatılmayı bekleyen bir noktam var. Oranın aydınlatılmasını bekliyorum.

- Evrenden ve yaratıcısından korkularımı yenmem için bana yardım etmesini istiyorum. Farklı bir anlayış üzerine hayatımı tasarımlamak istiyorum.
- Olumsuz alışkanlıklarımı takıntılarımı saplantılarımı bir kenara bırakıp her şeye ve herkese sevgiyle bakıyorum.
- Sıkıntı veren ve sıkıntı uyandıran kelimeleri kullanmak istemiyorum.
- Kendi doğrularımca ve hayatımca güzel şeylere hizmet etmek istiyorum.
- Böylece beni mutsuz eden alışkanlıklarımı geride bırakıyor ve daime ileriye bakıyorum.
- Vücuduma olumsuz değil olumlu söylemlerde olumlu tepkilerde bulunuyorum.
- Paylaşmak istediğim bir duyguyu paylaşmam için illa ki birisine ihtiyacım yok. Duygumu bir not kâğıdına yazıp bir akarsuya bırakıp arkasından da bakabilirim. Onun nasıl kaybolduğunu belli bir süre izler sonra o kaybolurken duygularımın da kaybolduğunu hissedebilirim.

Kendinizle konuşabiliyor musunuz?

*

Hedefi ve planı olmayana hiçbir rüzgâr destek sağlayamaz

Bazen yaşantınızda bir şeylerin ters gittiği hissine kapılırsınız. İşte tam bu anda durup kendinizi sorguya çekmelisiniz. Çevrenize değil evvela kendinize bakmalısınız.

- “Ben neyi değiştirmeliyim. Ben nerde değişmeliyim?” diye kendinize sorabilmeli, kendinizi sorgulayabilmelisiniz.
- Kendinize daima olumlamalar yapınız. Bolluk içinde yaşadığınızı hayal ediniz. Ve nasıl kavuşacağınızı planlayınız. Bir kişi kendisini varlıklar içinde hayal ederse onu kendisine doğru çeker. Ve kendisini psikolojik olarak rahatlatır. Bunu test etmenizi istiyoruz. Zaman zaman kendinizi de dinleyin. Anlamaya çalışın. Kendinizi sorgulayın.
- Kuantum uzmanları dünyanın ve evrenin tamamen bir düşünceden doğduğunu söylerler. Daima olumlu düşünün ve hep istekli arzulu olun.

- İnsanlar kabul etsin veya etmesin vaktimizin çoğunu düşünerek geçiriyoruz. Ya insanları dinliyoruz. Ya biriyle konuşuyoruz. Bu anlamlarda da otomatikman düşünüyoruz. Ya internette meşgulüz ya televizyon izliyoruz ya gazete okuyoruz… Yine hayal edip düşünüyoruz. Ya bazı geçmiş arkadaşları hayal ediyoruz veya gelecekle ilgili planlar kuruyoruz. Veya ibadet ediyorken düşünsel anlamda yine başka şeylerle meşgulüz. Her türlü ihtiyacımızı karşılamadan önce, uykuya yatmadan önce, lavabodayken bile her yerde sürekli iyimser düşünmeye çalışalım.

Her şeyi sevgiyle karşılıyorum

*

- Her şeyi sevgiyle karşılıyorum.
- Benim çok kolay bir işim var o da sabah kalktığımda sevgiyle kalkmak ve günümün tümünü aydınlatmak.
- Her sabah kalkabildiğim için de Allaha şükür etmek.
- Her sabah kalkabilmeyi, yeniden hayata adım atabilmenin, yeniden her göreve ilerleyebilmenin, hayatımızı yeniden şekillendirmenin bir fırsatı olduğunu bunun olağanüstü bir şans ve çok değerli bir katkı olduğunu biliyorum.
- Sanki tamamıyla mükemmelliğe doğru ulaşmışım gibi hareket ediyorum.
- Tüm bedenimle iyiliklere açığım. İhtiyacım olan şeyleri elde etmek için duyduğum hissettiğim stres ve kaygıyı bir kenara bırakıyorum. Şunu biliyorum ki ihtiyacım olan bir şeyi Rabbim bana zamanında ve hayırlısıyla verecektir.
- Ben ilk adımı atayım. Her şeyin devamı gelecektir. Yolun sonuna bakmamaya çalışırım.

Sadece kararlı bir şekilde başlarım.

- Umudumu hiç kimsenin sözünden dolayı kırmam
- Belki hayırsız bir zamanda elimize geçip de bizim ihtiyacımız olduğunda bir şeyimizin olmaması yerine Rabbim belki de doğru zamanda ihtiyacımız olduğu kadar imkânı ve her şeyi verecektir, duygusunu her an yaşıyorum.
- Güçlü bir sevgiye sahibim. Ben insanlara ve kendime âşık bir insan gibi davranıyorum.
- Çok değişik olaylarla karşı karşıya kalmış olmama rağmen kendimi seviyorum.
- Ben kibirli değilim. İnsanın kendisini sevmesi bir yerde bu mucizevî hayatta olma şansının bana verilmesini bir şekilde kutlama olarak değerlendiriyorum.
- Dünyada barış için karşılıksız ve şartsız sevgi şarttır. İnsanın kendisini sevmesi de çok önemlidir.
- Aynı dilde iletişim kurmayı istiyorum. Her şeyin iletişiminde sevgiyle olmak ve sevgiye odaklanmak çok önemlidir.
- Kendimizi güvende hissetmeliyiz. Endişelendiğimiz anlarda aklınıza rahatlığı getirin. Sonuçta bazı tercihleri yapmak kendi elimizdedir. Siz güveni huzuru şefkati sağlığı tercih edin.
- Ben bu kilolardan kurtulmak istiyorum, yerine ben ideal kiloma kavuşacağım, deyin.
- Ben tüm bedenimle mutlu sağlıklı ve de huzurluyum. Sağlıklı olmayı seviyorum ve bunun kıymetini biliyorum.
- Her bir noktamın her bir damarımın her bir organımın sevgiye şefkate ve de olumlu kelimelere ihtiyacı olduğunu biliyorum.
- Benim bütün bu olumluluklara başlamak için önümde bolca vaktim var. Bunu biliyorum.

“Mutlu olmak için şu an içinde bulunduğunuz zamandan daha iyi bir vakit olabileceğine karar vermek için niçin bekliyorsunuz ki mutluluk erişilecek bir şey değil bir güzel yolculuktur. Çok kimse mutluluğu insandan daha yüksekte arar, kimileri ise daha aşağılarda. Hâlbuki mutluluk insanın boyu hizasındadır.”

Konfüçyüs

--- SON---